MANGAYAR MALAR
ஜூலை '95 ரூ. 9/-

மங்கையர் மலர்



- **100 யோசனைகள்**
  - இணைப்புப் புத்தகம்
- **குழந்தைகள் காய்கறி சாப்பிட அலறுகிறார்களா?**

நெருப்புடன் விளையாடுகிறார்கள்

மீண்டும் சினிமா பாடல் பற்றித்தான்! ஆனால் இது இன்னும் புரையோடிப் போகும் விஷயம். ஆட்டைக் கடித்து, மாட்டைக் கடித்து, மனுஷனைக் கடிக்கும் என்பார்கள். ஆனால் இவர்கள் தெய்வங்களையே கடிக்கிறார்கள். 'பொறுமை என்னும் நகையணிந்து...' நாம் இவற்றை வெந்து போன மனதோடு பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

இத்தனைக்கும் சினிமா துறையைச் சேர்ந்த மிகப் பெரும்பாலோர் மிகவும் தெய்வபக்தி மிக்கவர்கள். திரையுலகம் யாரையும் தூக்கி விட்டால் சடாரென்று உச்சிக்குக் கொண்டு போய்விடும். நேற்று பெரும் கன்டெஸாவில் உலாவியவனை, இன்று நடுவீதியில் சோற்றுக்கு இல்லாமல் செய்ததும் உண்டு. எனவேதான் இந்த ஏற்ற இறக்கங்களைக் கண்டு பயந்து 'தெய்வமே கதி!' என்றுதான் இருப்பார்கள்.

இப்படிப்பட்டவர்கள் நிறைந்த இந்தத் திரையுலகில் மிகப் பவித்திரமான தெய்வப் பாடல்களும், கதைகளும் மிகச் 'சீப்'பாக சமீப காலங்களில் கையாளப் படுவதைப் பார்க்கும் போது நெஞ்சு கொதிக்கிறது.

கந்த சஷ்டிக் கவசத்தின் மகிமை அதை உணர்ந்து ஓதியவர்களுக்குத் தெரியும். அதில் ஒவ்வொரு சொல்லும் மந்திரம். கலங்கி நின்ற நெஞ்சமும் நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்யும் பக்தித் தூண். கந்த சஷ்டிக் கவசத்தைப் படித்து வாழ்க்கையில் கரையேறியவர்கள் எத்தனையோ பேர். ஆனால் அதைச் சமீபத்தில் ஒரு திரைப்படத்தில் கையாண்ட விதம்... முருகபக்தர்கள் மனம் குமுறிப்போய் இருப்பார்கள். அது கந்த சஷ்டிக் கவச ட்யூனில் போடப்பட்டதுதான் என்பது யாருக்கேனும் தெரியாமல் போய்விடப் போகிறதே என அந்தக் கதாநாயகன் கந்த சஷ்டிக் கவசம் கேட்பது போலவும், கதாநாயகி அதே ட்யூனில் கனவு காணுவது போலவும்... அதுவும் அந்தப் பாடல், வார்த்தைகள், அங்க அசைவுகள்... சூரசம்ஹாரம் முடிந்த கையோடு முருகன் எங்கு போய்விட்டான்..? ஆண்டவனே, உன்னையுமா இந்தச் சினிமாவின் ஆபாசம் தொட்டு விட்டது? நீயும் இவர்களைத் திருத்த முடியாது என்று போய் விட்டாயா?

நம் புராணங்களும், இராமாயண மகாபாரதக் காவியங்களும் வாழ்வு நிலைகளைச் சொல்பவை. இன்றைய விஞ்ஞான



* மகான் அரவிந்தர்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

அறிவுக்களஞ்சியங்களுக்கு, அன்றைய மெய்ஞ்ஞான வித்தகர்கள் சொன்னது புரியாமல் போகலாம். விஞ்ஞானத்திலேயே நமக்குத் தெரியாத எத்தனையோ அற்புதங்கள் இருக்கின்றன. மின்சாரமும், டெலிபோனும், கம்ப்யூட்டரும் இயற்கையின் கூறுகளின் மூலம் கண்டு பிடிக்கப் பட்டவை. அதே விஞ்ஞானிகள் இயற்கையை ஆராய்ந்து ஆராய்ந்து, அந்த விந்தைகளைக் கண்டு பரவசம் அடைகின்றனர்.

கரு தோன்றி, குழந்தையாகி கருப்பையில் இருக்கும் சிசு எந்த காலகட்டத்தில் வெளியேறு கிறது? ஏன் எப்போது கருப்பை அதனை வெளி யேற்ற முயற்சிக்கிறது? இது ஒரு விஞ்ஞான அதிசயம் என்றார் ஒரு பெண் மருத்துவ இயல் டாக்டர். விஞ்ஞானம் வானம் வரை சாதனை படைக்கும் பல மேலை நாடுகளிலேயே பூகம்பம் திடீரென்று தாக்குகிறது. ஏகப்பட்ட செல்வம் கொழிக்கும் 'விஞ்ஞான' நாடுகளில் மனதிலே ஒரு வெற்றிடம் ஏற்படு கிறதே அந்த மக்களுக்கு, ஏன்? இந்தியாவின் ஆன்மீகம் பற்றி அறிய ஆசைப்படுகிறார்களே, ஏன்?

நமக்குத் தெரியாது. இந்தத் தலைமுறை யாகிய நமக்கு நம் பாரம்பரியம், முன்னோர்கள், சித்தர்கள் பற்றித் தெரியாது. அவர்கள் சொல்லிப் போனவை இயற்கை ரகசியங்கள் எனத் தெரியாது. அதன் மகிமையை நாம் உணரவில்லை. உணராவிட்டால் போகிறது, அதனை இழிவுபடுத்தும் அவலத்தையாவது செய்யாமல் இருக்கலாம் இல்லையா? இத்தனைக்கும் தெய்வபக்தி நிறைந்த சினிமாத் தொழில்காரர்கள் பிழைப்புக்காக கதாநாயகி யின் மார்பையும், தொப்புளையும் படம் பிடிக் கிறார்கள். தெய்வங்களைக் கூடவா இழிவு படுத்த வேண்டும்?

எத்தனை படங்களில் ராமாயணம், மகாபாரதம் உல்டா என நாராசம் செய்து கொண்டு இருந்தார்கள். சமீபத்தில் 'சாவித்ரி 'சைட்' அடிக்கப் போனா' என்று ஒரு திரைப்படத்தில் 'சாவித்ரி மகாத்மியம்' கேட்டவுடன் உண்மையில் எனக்கு அழுகை வந்து விட்டது.

கடலூரர் மகளிர் விழாவில் 'நவீன சாவித்ரி' என்ற நாடகத்தை ஒரு மகளிர் மன்றம் போட்ட போது, ஒரு பாண்டிச்சேரி வாசகி மனம் வருந்தி எழுதியிருந்தார். அந்த நாடகம் ஒரு குடிகாரக் கணவன் தாங்க முடியாத கொடுமைகளைச் செய்தபோது தன் குழந்தைகளின் நலம், எதிர் காலம் வேண்டி காலனிடம் மனைவி அவனை அழைத்துச் செல்லும்படி வேண்டுவதாகக் கதை. இன்றைய கால கட்டத்தில் பெண்ணின் போராட்டங்களைச் சொல்லுவதாக நாம் நினைத் தாலும்... ஆனால் அந்தப் பாண்டிச்சேரி வாசகி யின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

மகான் அரவிந்தர் வாழ்நாள் முழுக்க ஆன்மிக நிலைக்குச் சென்று எழுதிய பவித்திர மான காவியம் சாவித்ரி. ஒரு ஆன்மாவின் எழுச்சியை, புனிதத்தைச் சொல்லும் சரித்திரம். 'கணவன் நலம் வேண்டி நோன்பு நோற்று, சரடு கட்டிக் கொள்ளும் பெண்களையெல்லாம் அந்த நாடகம் ரத்தக் கண்ணீர் வடிக்கச் செய்திருக் கும், நல்ல காலம் பாண்டிச்சேரியில் அந்த நாடகம் போடப்படவில்லை. மகான் வாழ்ந்த அந்த மண் அழுதிருக்கும்' என்று எழுதியிருந் தார். அவர் உணர்வுக்குத் தலை வணங் கினோம். அந்த நாடகத்திற்கே அப்படி என்றால் இந்தத் திரைப்படப் பாடல்..?

'ரோட்டோரம் நின்று சைட் அடிச்சா சாவித்ரி' என்று கதாநாயகி புடவையைச் செருகிக் கொண்டு ஆடும் ஆட்டம்..? பாமரர்களுக்குப் புரியாத மகோன்னதமான கதைகளை எளிமை யாக்கி மக்களுக்குச் சொல்லலாம். அதனால் தான் இராமாயணமும், மகாபாரதமும் எளிமை யாக்கப்பட்டன. சீதையையும், பாஞ்சாலியையும் தெரியாத இந்தியப் பெண் உண்டோ, அவள் படித்தவளாகட்டும், படிக்காதவளாகட்டும்...' ஆனால் வழிவழியாகச் சொல்லப்பட்ட கதைகள் கொச்சைப்படுத்தப்படவில்லை.

ஆனால் இன்றைய திரைப்படங்கள்...? பவித்ரமான சாவித்ரியைக் கொச்சைப் படுத்தி இருக்கிறார்கள். இவர்கள் கையில் தெய்வங் களும், காவிய நாயகிகளும் சிக்கிக் கொண்டு சீரழிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

நமக்கு முன்னோர்கள், இந்திய மண்ணில் தோன்றிய மகாத்மாக்கள் கொடுத்து விட்டுப் போயிருக்கும் சொத்து மதிப்பிட முடியாதது. அதன் அருமையை நாம் உணரமுடியாவிட் டாலும், நமக்கு அந்த அளவிற்கு அறிவு இல்லையென்றாலும், ஏதோ இது புனிதமானது நம் அறிவிற்கு எட்டாதது என்று அருகே போகா மலாவது இருக்கலம்.

ஆனால் முன்னே சொன்னது போல இங்கே பெண்மையும், வாழ்க்கைத் தத்துவங்களும், குடும்ப உறவுகளும் கேலிக்குரிய பொருளாகி வியாபாரப் பொருளாகி விட்டது. வேகமாகச் சரிந்து வருகிறோம். அதுவும் போய் நம்முடைய பவித்திரமான காவியங்களிடமும் தெய்வங் களிடமும் கூட இவர்களின் புரியாத விளை யாட்டை ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். இது எங்கு கொண்டு போய் முடியும் என்று தெரியவில்லை. நெருப்புடன் விளையாட ஆரம்பித்திருக் கிறார்கள், அவ்வளவுதான் சொல்ல முடியும்!

வானதி வழங்கும் புதிய நூல்கள்
நாவல், சிறுகதை, சிறுவர் நூல்கள்

	ரூ. பை
டைரக்டர் விசு	
மீண்டும் சாவித்திரி	35.00
உமா சந்திரன்	
ஆகாயம் பூமி	32.00
தேவிபாலா	
கனாக்காணும் கண்கள்	30.00
வெளியே தெரியும் வேர்கள்	18.00
நாளொரு பூமலரும்	32.00
லா.ச.ராமாமிருதம்	
பாற்கடல்	42.00
அஞ்சலி	32.00
சு.சமுத்திரம்	
வாடாமல்லி	50.00
இந்திரா சௌந்தர்ராஜன்	
கிருஷ்ணதாசி	34.00
விஷ்வக்சேனன்	
பாண்டியன் மகள்	62.00
வாஸந்தி	
குற்றவாளி	18.00
வேர்களைத் தேடி	24.00
கௌதம நீலாம்பரன்	
பல்லவ மோகினி	56.00
நிலா முற்றம்	45.00
அய்க்கண்	
கரிகாலன் கனவு	57.00
டைரக்டர் மகேந்திரன்	
சாரம்மா	30.00
ஒரிக்கி	15.00
சத்தியமூர்த்தி	
ஆயிரம் நிலவே வா	35.00
ஆர்னிகா நாசர்	
விழியோரம் அருவி	36.00
கொ.மா.கோதண்டம்	
குறிஞ்ஞாம்பூ	34.00
எம். வி. வெங்கட்ராம்	
நானும் உன்னோடு	38.00

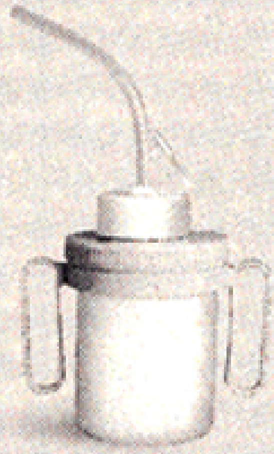
	ரூ. பை
அகலிகை முதலிய அழகிகள்	28.00
நித்ய கன்னி	26.00
ஸுஜாதா விஜயராகவன்	
அரங்கம்	55.00
இருகூரான்	
புதுப்பாட்டு புதுமெட்டு	32.00
ஜெகசிற்பியன்	
வெள்ளைக் காக்கை	20.00
அன்பின் மறுபுறம்	26.00
12 பிரபல ஆசிரியர்கள்	
(அ)ஹிம்சை	30.00
கடிதம்	20.00
நகக்கம்	24.00
இராஜாஜி	
குழந்தைகளுக்கான குட்டிக் கதைகள் **Part - I**	25.00
குழந்தைகளுக்கான குட்டிக் கதைகள் **Part - II**	25.00
திருமதி சௌந்தரம் கைலாசம்	
நியாயம்	16.00
கிருத்திகா	
பாட்டி பாட்டி கதை சொல்லு	14.00
அ. வெற்றி வேலன்	
நில் கவனி புறப்படு	12.00
ராஜலட்சுமி	
பண்ணை வீட்டு விருந்து	14.00
வேணு சீனிவாசன்	
உண்மை நட்பு	15.00
சாந்தா மூர்த்தி	
அதிசய பேனா	24.00
டி. ஜானகி	
ஒரு கல் வைரமாகிறது	18.00
மீ.ப. சோமு	
மாதுளங்கன்று	20.00
ஐம்பொன் மெட்டி	20.00

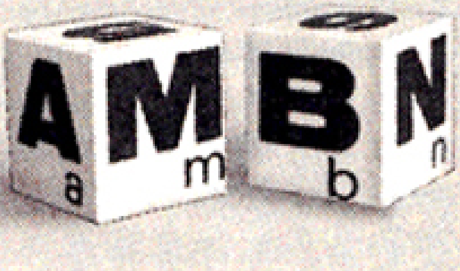
*** தேவையான புத்தகங்களை வி.பி.பி. மூலம் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். வி.பி.பி. தபால் செலவு தனி.**

வானதி பதிப்பகம்

13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர்,
சென்னை - 600 017. போன் : 4342810

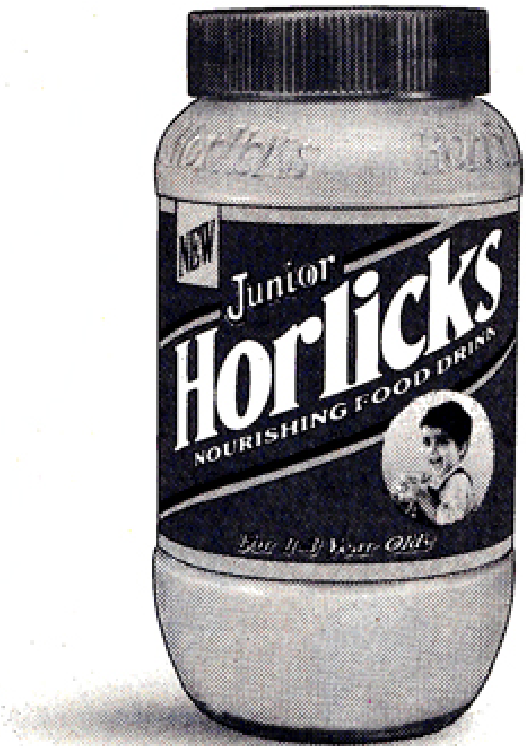
நீங்கள் உங்களுடைய 1-2-3 வயதுக் குழந்தைகளின் எல்லா சிறப்புத் தேவைகளையும் கவனித்துக் கொண்டு விட்டீர்கள்.







போஷாக்குத் தேவைகளுக்கு என்ன செய்தீர்கள்?



அறிமுகப்படுத்துகிறோம்

Junior Horlicks

உங்களுடைய 1,2 அல்லது 3 வயதுக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், முன்னேற்றத்திற்கும் ஏற்ற எல்லா முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்ட ஒரே சத்துணவு.

ஒன்று முதல், மூன்று வயதுக் குழந்தைகளின் தேவைகள் விசேஷமானதும், வேறுபட்டதும் ஆகும். எல்லாமே தனித்தன்மை வாய்ந்தவையாகும். ஜூனியர் ஹார்லிக்ஸைப் போல*

இந்திய மற்றும் சர்வதேச போஷாக்கு நிர்ணயங்களுக்கு ஏற்ப 1 முதல் 3 வயதுக் குழந்தைகளுக்கென விசேஷமாக தயாரிக்கப்பட்ட ஒரே மால்ட்டெட் பானம். 1 முதல் 3 வயதுக் குழந்தைகளுக்கான ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் உறுதுணை புரியும் முக்கிய விட்டமின்கள், புரோட்டீன்கள், கூடுதல் கால்ஷியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து சரிவிகிதத்தில் அடங்கிய ஒரே ஊட்டச்சத்து பானம் ஜூனியர் ஹார்லிக்ஸ்.

ஆகவே உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான இந்த வருடங்களில் தினசரி உணவில் ஜூனியர் ஹார்லிக்ஸை அத்தியாவசியமாக்குங்கள்.

பிறகு பாருங்கள் உலகத்தையே அவன் மாற்றிக் காட்டுவான்.

For your free copy of "Healthy Eating for Toddlers", write to SmithKline Beecham Consumer Healthcare Limited, Marketing Department, P.O. Box 242, New Delhi-110 001.

HTA.5092.96 TAM

* தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகரங்களில் மட்டும் கிடைக்கிறது.

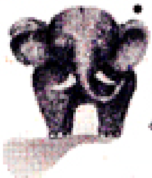
THE SPECIAL 123 NOURISHER.

ஜிங்லர்ஸ்.
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.





உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



- எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும்
- சர்வதேச தொழில் நுட்பம்
- மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம்
- 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்
- காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை
- உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும்
- பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

jinglers

India's first real washable baby bed

ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.



Mfrs: Utility Textiles,
AH-248, 1st Street, Shanthi Colony,
Anna Nagar, Madras - 600 040.
Ph : 6211974.

DISTRIBUTOR FOR MADURAI, ANNA, TRICHY, THANJAVUR, QUIDE-E-MILLET, PUDUKOTTAI, RAMNAD, V.O.C. & KANYAKUMARI DISTRICTS : M/S. Better & Co., No. 25-A, Arasamaram Pookara St, West Avani Moola Street, Madurai - 625 001. Ph : 520516

DISTRIBUTOR FOR PERIYAR, SALEM, COIMBATORE, NILGRIS DISTRICTS : M/S Sairam Trading & Exports, 1092, Raji Medicals Building, E.V.N. Road, Erode - 638 009. Ph : 70149

ALSO AVAILABLE AT MADRAS : Children Choice, Luz : London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Mount Road : Murugan Dresses, T. Nagar : Naidu Hall, T. Nagar/Anna Nagar/Mylapore ; Witco, Anna Nagar/T.Nagar; Vitan, Luz; Lucky Dresses, Tambaram: Garments Centre, Mylapore ; Milan, Poonamallee; Mummy Daddy, Kilpauk; Seematti, Padi. Saravana Dresses, Ashok Nagar, Yeses Super Market, Anna Nagar; Shabnam, Amindakarai; Sekar Emporium, Kodambakkam; Kids Crazy, Anna Nagar.

PONDICHERRY : Shabnam, Crowns; Kiddies Centre;

VELLORE : Shabnam ; Sarkar Readymades; Milan.

VILLUPURAM : Bagya's Sarees.

KRISHNAGIRI : New Rani Dresses ; Krishnapriya Agencies.

DHARMAPURI : Kamadhenu Agencies.

HOUSUR : Gokuls Readymades; Radhas Readymades : Royal General Ag...

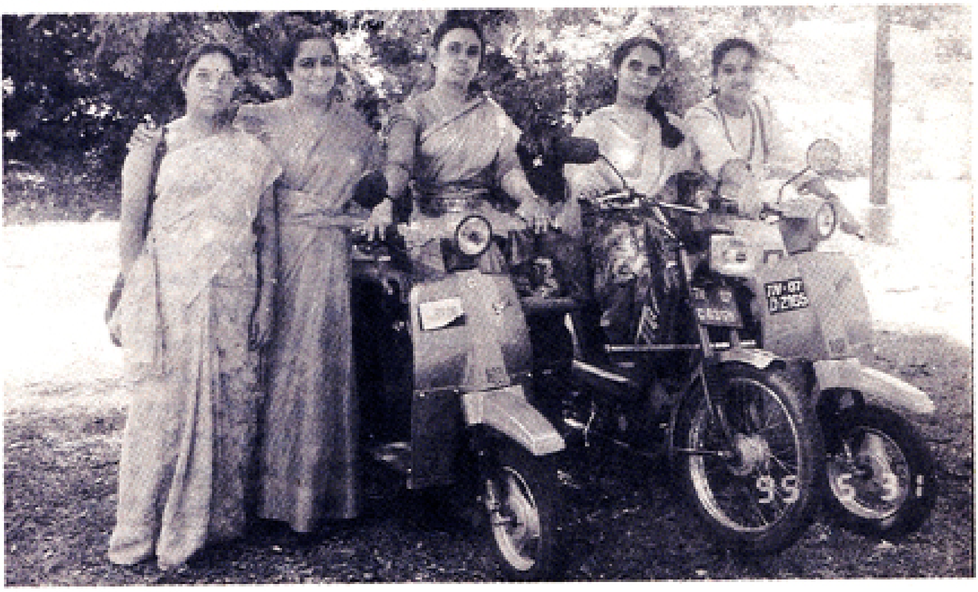
மொபெட் ஓட்டக் கத்துக்கலாமா?

ஆட்டோ டிரைவராகவும், காவல் துறையிலும், பட்டறைத் தொழிலாளியாகவும் பெண்கள் அறிமுகமானபோது ''அட, இந்தத் துறையில் கூடப் பெண்களா?'' என்று ஆச்சரியம் கலந்த மகிழ்ச்சிபட்டதுண்டு.

மற்ற சில துறைகளில் பெண்கள் அறிமுகமாகும்போது வேறு மாதிரி ஆச்சரியம் எழும் ''இந்தத் துறையில் ஏன் பெண்கள் இதுவரை இறங்கவில்லை?'' என்று பெண்களுக்கு மொபெட் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுக்கும் திருமதி துர்கா சந்திரசேகரை சந்தித்த போது இரண்டாவது வகை ஆச்சரியம்தான் எழுந்தது.

''ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி அளிக்கிறேன். அதற்குள் நிச்சயம் வண்டி ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டு விடுவார்கள்'' என்கிறார். இப்படிப் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கி சில மாதங்கள்தான் ஆகின்றன என்றாலும் அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட பெண்களுக்கு இந்தக் கலையைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்.

பயிற்சிக்கு வரும் பெண்மணிகளிடம் ''ஏன் மொபெட் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்கிறீர்கள்?'' என்று கேட்ட போது வந்த பதில்களைத் தொகுத்தால் இன்றைய நகர்ப்





பெண்களின் சமூக நிலை தெரிந்து விடுகிறது!

''காலையிலே பஸ்ஸிலே அலுவலகத்துக்குப் போவதைப் போன்ற அவஸ்தை வேறெதுவும் இருக்க முடியாது. உடைகலைந்து, தலைமுடி சற்றே அலங்கோலமாகி.... போதும் போதுமென்றாகி விடும். இதற்காகவே மொபெட்டில் செல்லத் தீர்மானித்தேன்'' ஒரு வங்கி ஊழியர்.

''பிதுங்கி வழியும் ரிக்‌ஷாவில் பத்தோடு பதினொன்னாக பையனை ஸ்கூலுக்கு



நான் எனது 48 வயதிலேயே பாட்டி ஆனேன் என்பது ஒன்றும் பெரிய விஷயம் இல்லை ஆனால் எனக்கும் ஒரு பாட்டி (வயது 93) இருக்கிறாள். தன் எள்ளுப் பேத்தியை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சு வதைப் பார்த்த போது நான் எல்லையில்லா மகிழ்ச்சி அடைந் தேன். உடனே நாங்கள் ஐவரும் (என் பாட்டி, அம்மா, நான், என் பெண் மற்றும் என் அருமைப் பேத்தி) சேர்ந்து ஒரு புகைப்படம் எடுத்துக் கொண்டோம். மங்கையர் மலர் வாசகிகள் எங்களை வாழ்த் துங்களேன்.

— ராதா

அனுப்ப மனசாகல்லே. மொபெட் கத்துக்கிட்டா நாமே பள்ளிக்கூடத்துக்கு அவனை அழைச்சிக்கிட்டுப் போகலா மேன்னு தோணித்து. அது மட்டுமில்லே. வங்கியிலே பணம் டெபாசிட் செய்வது அல்லது பணம் எடுப்பது, மின்சாரக் கட்டணம் செலுத்த, டாக்டர் கிட்டே போக - இப்படி பல விஷயங்களுக்கும் மொபெட் மாதிரி வாகனங்கள் ரொம்ப சௌகரியம்'' - வீட்டுத் தலைவி ஒருவர்.

''ஒரு வைராக்கியம்தான். ''இனிமே மொபெட் கத்துக்கிட்டு நீ என்ன செய்யப் போறே?''ன்னு குடும்பத்திலே எல்லாரும் அலட்சியம் செய்தாங்க. இந்தப் பயிற்சியை முடித்த பிறகுதான் என் ஈகோ சமனமாச்சு'' நாற்பத்தி ஐந்து வயதுப் பெண்மணி இவர்.

''எங்கள் பகுதியில் வீட்டுக்கு அருகே ஆட்டோ கிடைப்பதில்லை. பஸ் ஸ்டாண்டுக்கு வருவதென்றால் பதினைந்து நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும். அதனால் மொபெட்தான் சுலபமான தீர்வு'' - வால்மீகி நகர்வாசி ஒருவரின் முடிவு இது.

கல்லூரி மாணவி ஒருவர் கிண்டல் விமர்சனங்களிலிருந்தும், பஸ்ஸில் கண்ட இடங்களில் கிள்ளு வாங்குவதிலிருந்தும் தப்பவே மொபெட்டைத் தஞ்சம் புகுந்ததாகக் கூறினார். பிக்-பாக்கெட் பயமில்லாமலும் போகலாம் என்றார் கூடுதல் தகவலாக.

பல பெண்கள் தங்கள் கணவர் ''முதல்லே வண்டி ஓட்டக் கத்துக்கோ. அதுக்கப்புறம் வாங்கித் தரது பற்றி யோசிக்கிறேன்'' என்று நிபந்தனை விதித்ததாகக் கூறினார்கள்.

தரமணியிலுள்ள மைதானத்தில் தினமும் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரத்துக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் பயிற்சி அளிக்கிறார் துர்கா. இதற்காகவே இரண்டு மொபெட்டுகளை வாங்கி வைத்திருக்கிறார்.

''சிலருக்குக் கற்றுத்தர மறுத்ததுண்டு. போலியாவால் சற்றே பாதிக்கப்பட்ட பெண்மணி ஒருவர் வந்தார். அவரை மெதுவாக வண்டியை பாலன்ஸ் செய்யச் சொன்னபோதே தெரிந்து விட்டது அவர் வண்டி ஓட்டுவது ரிஸ்க் என்று. வருத்தத்துடன் மறுத்து விட்டேன். அதே போல் மிகவும் உயரம் குறைந்த பெண்களுக்கும் கற்றுத் தருவதில்லை. காரணம் சுமார் ஐந்தடி உயரமாவது இருந்தால்தான் அவசரத்தின் போது டக்கென்று காலைக் கீழே வைத்துக் கொள்ள சௌகரியம். எடையும் அளவை மீறக் கூடாது. எழுபது கிலோ எடை கொண்ட ஒரு பெண்மணியால் அவரது எடை காரணமாகவே வண்டியோட்ட சரியாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியாமல் போனது'' என்கிறார் துர்கா.

கற்றுக் கொடுக்கும் போது சில விஷயங்களில் கண்டிப்புடன் இருக்கிறார். கற்றுக் கொள்பவரின் கணவர், சகோதரர் இந்த மாதிரி எந்த உறவினர் கூட வந்தாலும் அவர்களைத் தள்ளிப் போகச் சொல்லி விடுவேன். காரணம் அவர்கள் வீட்டுக்குப் போன பிறகு 'என்ன இது, அவங்க அவ்வளவு சொல்லிக் கொடுத்தும்,

நீ தப்பா டிரைவ் செய்தியே' என்கிற மாதிரி விமர்சித்தால் அது அந்தப் பெண்ணின் மனதில் காம்ப்ளெக்ஸை ஏற்படுத்தி விடும். பொதுவாகப் பார்க்கும் போது ஆண்களை விட பெண்களுக்கு டிராபிக் நிறைந்த சாலைகளில் வண்டியோட்ட அதிக பயம் உள்ளது என்பது உண்மைதான்.

பலரும் செய்வதைப் போல் நான் வண்டியில் பின்னால் உட்கார்ந்து கொண்டு கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. வண்டியின் முக்கிய பாகங்களை விளக்கி விட்டுப் பிறகு ஸ்டாண்ட் போடுவது போன்றவற்றை கற்றுக் கொடுப்பேன். சைக்கிள் ஓட்டத் தெரிந்தால்தான் மொபெட் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று சிலர் நினைப்பதுண்டு. அவசியமில்லை. சைக்கிளில் ஏறியிருக்காதவர்கள் கூட இந்த ஐந்து நாட்களில் மொபெட் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ''பஸ் நிறுத்தத்தில் ஏதாவது பஸ் நின்று கொண்டிருந்தால், அதிலிருந்து ஜனங்கள் இறங்கிக் கொண்டிருந்தால் தைரியமாக அந்த பஸ்ஸை ஓவர்டேக் செய்யலாம். மாறாக ஏறிக் கொண்டிருந்தால் கொஞ்சம் காத்திருந்து பயணத்தைத் தொடருவதுதான் நல்லது'' என்கிற மாதிரி ப்ராக்டிகல் யோசனைகள் நிறையச் சொல்வேன். கற்றுக் கொடுக்கும் போதே ''நீங்கள் லாவகமாக வண்டி ஓட்டினால் போதாது. எதிரில் வரும் வண்டியின் வேகத்தை கணிக்கும் திறமையையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் விபத்துக்களையும், சடன்-பிரேக் போட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களையும் தவிர்க்கலாம்'' என்பது போன்ற விஷயங்களை தியரியாகவும், நடைமுறையிலும் விளக்குவதுண்டு.

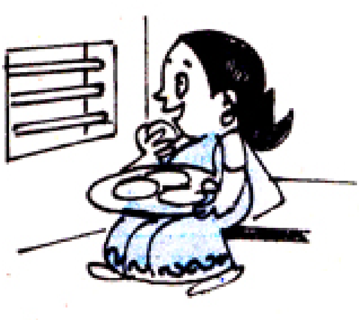
இப்படிப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் எப்படித் தோன்றியதாம்? ''கணவர் வளைகுடா நாட்டில் வேலை செய்கிறார். மாமனார், மாமியார் பாவம் மாறி மாறிப் படுத்த படுக்கையாக இருந்தனர். அவர்களுக்குத் துணையாக இருக்கவும், பணிவிடை செய்யவுமே எனக்கு நேரம் சரியாக இருந்தது. போன வருடம் அடுத்த அடுத்த மாதங்களில் இரண்டு பேருமே இறந்து விட்டனர். எனது பிள்ளைகள் இரண்டு பேரும் வளர்ந்து விட்டனர். அதனால் அதிகப்படி நேரம் கிடைத்தது. அதைப் பயனுள்ளதாக செலவழிக்க நினைத்தேன். ஒருநாள் விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு மனதில் இந்தப் பொறி உண்டானது. செயல்படுத்தினேன்.''

''மொபெட் போன்ற வாகனங்கள் சௌகரியத்துக்குத்தானே தவிர வேகத்துக்காக அல்ல. எனவே எங்காவது கிளம்ப வேண்டுமானால் ட்ராஃபிக்கையும் மனதில் கொண்டு முன்னதாகவே கிளம்ப வேண்டியது அவசியம் என்று என் மாணவிகளிடம் வலியுறுத்துவேன்'' என்றும் கூறுகிறார்.

பத்து பதினைந்து பெண்கள் ஓரிடத்தில் கூடினால் என்னென்ன 'இதர காரியங்கள்' நடக்குமோ அவையெல்லாம் இந்தப் பயிற்சிக் கூடத்திலும் நடைபெறும் சங்கதிகள்தான் - ஜாதகப் பரிமாற்றம், ட்யூஷன் டீச்சருக்கு ஏற்பாடு, ஒருவருக்கொருவர் தூரத்து உறவினர்கள் என்பதைப் பேச்சுவாக்கில் தெரிந்து கொள்வது ஆகியவற்றைச் சொல்கிறோம்.

அது சரி, துர்கா எவ்வளவு நாட்களில் மொபெட் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டாராம்? 'பதினைந்து நாட்கள்! நானே கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை அப்போது'' என்கிறார் சிரித்தபடி.

— ராம்ஷேகர்



ரெயில் பிரயாணத்துக்கு இட்லி செய்யும் போது வழக்கமாகப் போடும் உளுந்தைக் கொஞ்சம் (ஒரு கரண்டி) குறைவாகப் போட்டுக் கெட்டியாக அரைத்து இட்லி செய்யும் போது ஒரு கப் நல் லெண்ணெய் விட்டு மாவைக் கலக்கி இட்லி ஊற்றி எடுத்துச் சென்றால் இரண்டு நாளைக்கும் இட்லி கெடாமல் பூப்போல் இருக்கும்.

— தங்கம்

‘மொபட்’ ஓட்ட பயிற்சி தரும் பெண்ணைப் பார்த்தோம். ஆட்டோ ஓட்ட பயிற்சி தரும் பெண்ணும் இருக்கிறார். அவரையும் சந்திக்கலாமா?

பல துறைகளில் பயிற்சி பெற்று, இளங்கலை பட்டமும் பெற்று முதுகலை 2ஆம் வருடம் படித்து வரும் செல்வி லஷ்மி வேதநாராயணன் ஆட்டோ ஓட்டும் முதல் பெண்மணி. ஆட்டோ ஓட்ட லைசென்ஸ் பெற்ற அவர் கடந்த ஏப்ரல் முதல் வாரத்தில் வங்கிக் கடனுதவியினால் சொந்தமாக ஆட்டோ பெற்று இன்று ஆட்டோ ஓட்டுவதுடன் பல பெண்களுக்கு ஆட்டோ ஓட்டப் பயிற்சியும் அளித்து வருகிறார். இவருடைய அனுபவங்களைப் பற்றிக் கேட்ட போது–

நான் படித்த டிப்ளமாக்கள்,கோர்ஸ்கள் ஏராளம்.

எத்தனை தகுதிகளைச் சேர்த்துக் கொண்ட போதும் நல்ல ஒரு நிரந்தரமான ‘அரசு’ வேலை கிடைக்கவில்லையே என்பது குறைதான்! ஆனாலும் அதையே எண்ணிக் கொண்டிருந்து என்ன பயன்?

சேவா சமாஜம் (சாலிக்கிராமம்) மாணவர் இல்லத்தில் உள்ள 17 சுயவேலை வாய்ப்புத் தரும் தொழில் பயிற்சிகளில் பெண்களுக்கென்று ஆட்டோ ஓட்டும் பயிற்சியும் ஒன்று.





ஆட்டோ பாரு! ஆட்டோ பாரு!

இந்த பயிற்சியைத் தொடங்கக் காரணமாக இருந்தவர்கள் நம்பூத்திரியும், கில்டு ஆப் சர்வீசின் புராஜக்ட் ஆபீஸர் செல்வி. சமீம் சித்திக்கும்தான். 93- பிப்ரவரியில் தொடங்கிய இப்பயிற்சியில் சேர்ந்த 8 பெண்களில் முதல் ஆள் நான்தான். பயிற்சி மூன்றுமாதம் என சொல்லப்பட்டது. ஆனால் 9 மாதங்கள் கழித்து ஆகஸ்டில்தான் லைசென்ஸ் தரப்பட்டது. எங்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தவர் மாஸ்டர் மேகநாதன். மிகவும் பொறுமையுடன் எங்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் வகையில் பயிற்சி தந்தார்.

ஆரம்பத்தில் எங்களுக்கென சொந்தமாக(கடனில்) வண்டி கிடைக்குமா என்பது தெரியாது. லைசென்ஸ் பெற்ற பின்பு

வாடகைக்கு வண்டி எடுத்து ஓட்டுவேன். பெண் என்பதால் இவள் திறம்பட ஓட்டுவாளா? எங்கேயாவது இடித்து விடுவாளா?- என்ற சந்தேகத்தில் வண்டி தர பயந்தவர்கள் அநேகம். வாரத்தில் 2,3 நாட்கள் வண்டி கிடைத்தாலே அதிகம். ஏதோ ஓரளவு வருமானம்தான்.

பிறகு பெண்களுக்குப் பெண்களே சொல்லித் தந்தால் சிறப்பாக இருக்கும் என எண்ணி- அந்த பயிற்சியைத் தரும்படி என்னிடம் கேட்டனர் சேவா சமாஜத்தினர். இங்கு இந்தப் பயிற்சி இலவசம்தான். பெட்ரோல்- வண்டி அனைத்துமே இலவசமாக தரப்படும். 20 வயது முதல் 35 வயது வரை உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாம். ஆரம்பத்தில் கில்டு ஆப் சர்வீசின் மூலம் 'சர்வே' செய்யப்பட்ட குடும்பங்களிலிருந்து பெண்கள் சேர்க்கப்பட்டனர். ஆனால் இன்று மனுக்கள் குவிகின்றன. தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய நிலை. இதுவரை 5- பேட்ச் முடிந்து விட்டது. 37 பெண்கள் லைசென்ஸ் பெற்று விட்டனர். 25 பேருக்கு வங்கிக் கடன் கிடைத்துள்ளது. கடனில் 1/3 பகுதியை கில்ட் ஆஃப் சர்வீஸ் தருகிறது. மீதி கில் நகர் ஸ்டேட் பேங்க் தந்தது. சாதாரணமாக வங்கிக் கடன் என்றால் நாம்தான் தேடி அலைய வேண்டும். ஆனால் இந்த வங்கியின் மேலாளர் திரு. ரிஷபதாஸ் அவர்கள் எங்களை தேடி வந்து கடனளித்தது குறிப்பிடத் தக்கது.

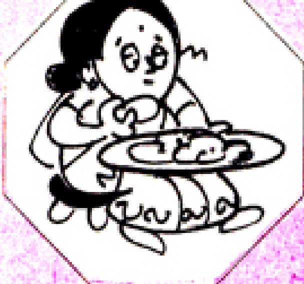
25 பேரில் 10 பேர் வண்டி எடுத்து ஓட்டுகிறோம். மீதி 15 பேருக்கு இந்த மாத இறுதிக்குள் வண்டி கிடைத்து விடும். வண்டி கிடைத்த 10 பேரில் 6 பேருக்கு பிரதமரின் உதவித் திட்டத்தின் மூலம் (PMRY) வங்கிக் கடன் (முழுவதுமாக) கிடைத்தது. இதில் நானும் ஒருத்தி. 10-வது படித்து 32 வயதுக்குக் கீழே உள்ள லைசென்ஸ் உடைய பெண்கள் இந்த முறையில் வங்கியில் கடனுதவி பெறலாம்.

ஆரம்பத்தில் ஆட்டோ ஓட்ட வந்த போது அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக கேலி செய்தவர் உண்டு. குறிப்பிடும்படி எதுவுமில்லை. 'அதிகம்' ஓடுவது போல மீட்டரை மாற்றும் படி சொன்ன சக ஆட்டோ(ஆண்) ஓட்டுனர்கள் உண்டு. நீங்க ரொம்ப நாணயமாக மீட்டர் வச்சிருந்தா அது எங்களைப் பாதிக்கும் என்றவர்களும் உண்டு. என்னைப் பொறுத்த வரை மீட்டர் ரொம்பவும் சரியானது. மீட்டருக்குமேல் எதுவுமே கேட்பதில்லை. கூப்பிடும் இடத்திற்கு ஓட்டுகிறேன். மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் ஆகும் போது எங்கள் ஏரியாவை நோக்கித் திரும்ப ஆரம்பித்து விடுவேன். இரவு 9 மணிக்கு வீடு வந்து விடுவேன். காலை 6 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை ஓட்டினால் தினமும் செலவு போக ரூ. 200/- நிற்கும்.

ஆனால் நான் காலை 6 மணி முதல் ஒன்பதரை மணிவரை ஓட்டிவிட்டு, பிறகு என் வேலைகளை முடித்து சாப்பிட்டு விட்டு 'சேவா சமாஜ்' சென்று விடுவேன். அங்கு மதியம் 3 மணிவரை 'ஓட்டுனர்களுக்குப் பயிற்சி தந்த பின்பு மீண்டும் இரவு 9 மணிவரை ஆட்டோ ஓட்டுவது- இப்படித்தான் என் தினப்படி வாழ்க்கை. வருமானம் இதனால் பாதியாகி விடுகிறது. ஆரம்பத்தில் என் வண்டியில் ஏற பயந்தவர்கள் ரேடியோ, டி.வி. நியூஸ் பேப்பர்களின் மூலம் எங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட பின்பு நிறைய ஏறுகின்றனர்.

என் வண்டி எங்காவது பெட்ரோல் இல்லாமல் நின்று போனால் சக (ஆண்) ஓட்டுனர்கள் பெட்ரோல் தந்து உதவுவது- அல்லது 'டோ' செய்து பங்க் வரை செல்வது போன்ற உதவிகள் செய்கின்றனர். கிண்டல், கேலி என்பதே இல்லை. எங்களை மக்கள் ஏற்றுக் கொண்டு விட்டனர். மனத்தில் துணிவுள்ள பெண்கள் பலரும் இத்துறைக்கு வரலாம்'' என்றார் லஷ்மி வெற்றிப் புன்னகையுடன்.

பேட்டி: **வைதேகி தேசிகன்**



டெல்லி பாம்பே, போன்ற நெடுந்தூரம் ரெயில் பிரயாணம் செய்யும் போது நாம் எவ்வளவுதான் பால் விட்டுத் தயிர்சாதம் பிசைந்து எடுத்துச் சென்றாலும் புளித்துப் போய் விடுகிறது. இதற்கு என் அத்தை ஒரு வழி சொன்னார்கள். உப்புப் போடாமலேயே பால் மட்டும் விட்டு ஒரு ஸ்பூன் தயிர் விட்டுப் பிசைந்து விட்டு ஒரு பாட்டிலில் உப்பை எடுத்துச் சென்று சாப்பிடும்போது உப்பைப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம். புளிக்கவே புளிக்காது என்று சொன்னார்கள். நான் அதே போல் செய்தேன். சாதம் புளிக் கவே இல்லை.

– தங்கம்

மங்கையர் மலர் &
அனுபவ் குருப் நிறுவனங்கள்
வழங்கும்
சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்

(சின்னத்திரையில் ஒளிப்பரப்பாகும் நிகழ்ச்சி)

இப்பொழுது ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் மாலை 5.00 மணி முதல் 5.30 வரை சன் டி.வி.யில் நமது நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டு வருதைக் கண்டு களித்திருப்பீர்கள். இதுவரை திருச்சி, சேலம் இரு நகரங்களிலும் பயனுள்ள இரண்டு நிகழ்ச்சிகளை நடத்தினோம்.

அடுத்ததாக....

மதுரையில் சந்திக்கப் போகிறோம்!

பேசப்போகும் தலைப்பு...

பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள், உண்மையா?

இது பட்டிமன்றம் தலைப்புப் போல இருக்கிறது இல்லையா? ஆனால் இதைப்பற்றி ஆமாம், இல்லை என்று வாதாடிக் கொண்டு இருப்பதைவிட, பல வல்லுனர்களிடம் இருந்து அபிப்பிராயம் கேட்கலாம்.

பெண் தொழில் அதிபர், மனோதத்துவ நிபுணர், சமூக சேவகர் என இவர்களின் கருத்துக்களை நாம் அறியப் போகிறோம்.

பெண் – வெற்றிபெறாத துறையே இல்லை எனப் பெருமிதப் படுகிறோம். ஆனால் இன்றும் வாய் திறந்து ஒரு வார்த்தை கூட தன் எண்ணத்தைக் கூற இயலாத பெண் இருக்கிறாள். பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள் எனப் பெருமிதம் கொள்ளும் போதே, இப்படிப்பட்ட அவலங்களைப் பார்க்கும் போது நமது முன்னேற்றம் உண்மையா எனச் சந்தேகப்பட வேண்டியதாக இருக்கிறது.

- மதுரை வாசகியரே, உங்களுடன் சேர்ந்து நாங்கள் சிந்திக்க வருகிறோம், தயாராக இருங்கள்.
- மதுரை மாநகரப் பெண்கள் மட்டுமின்றி ஆண்களும் கூட இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளலாம்.
- எங்களிடம் முகவரி உள்ள பெண்கள் சங்கங்கள் அனைவருக்கும் சுற்றறிக்கை அனுப்பியுள்ளோம். சுற்றறிக்கை கிடைக்காதவர்கள் எங்களுடன்

தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- பார்வையாளர்களாக அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம். அவர்களிடம் இருந்தும் சிலர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு கேள்விகள் கேட்க அனுமதிக் கப்படுவர்.
- *பார்வையாளர்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.*

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடம் :

லக்ஷ்மி சுந்தரம் ஹால்,

15 ஏ, கோகலே ரோடு, தல்லாகுளம், மதுரை - 625 602

நாள்: 15.7. '95 (சனிக்கிழமை)

நேரம் : காலை 11 மணி.

அனைவரும் வருக!

நம் நிகழ்ச்சியைப் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சியாக இல்லாமல் பயனுள்ள அனுபவ'மாக ஆக்குவோம்!

திருச்சியில் நடந்த நிகழ்ச்சி 18.6. '95 அன்று சன் டீ.வி.யில் ஒளிபரப்பானது. இதனைப் பலரும் பார்க்க முடியாமல் சந்தர்ப்பம் அமைந்து விட்டதால் இதன் அடுத்த பகுதி 9.7. '95 அன்று ஞாயிறு மாலை 5.00 மணிக்கு சன் டீ.வி.யில் ஒளிபரப்பப்படும். சேலம் நிகழ்ச்சி தொடருகிறது என்று நடேசன் (சேர்மன், அனுபவ் குருப் நிறுவனங்கள்) கூறினார்.

பாரதிராஜாவுக்கு ஒரு விண்ணப்பம்!

நம் மங்கையர் மலர் வாசகிகள் அனைவரும் அறிந்த பதினெண் சித்தர் மருத்துவமனை அண்மையில் இரண்டாம் ஆண்டு விழா கொண்டாடியது. பாரதிராஜா விழாவிற்குத் தலைமை தாங்கினார். ரம்மானந்த சுவாமிகள், டாக்டர் நம சிவாயம், வழக்கறிஞர் ரமேஷ், மஞ்சுளா ரமேஷ் ஆகியோர் வாழ்த் துரை வழங்கினார்கள்.



சித்த வைத்தியம், நாட்டு வைத் தியத்தின் சிறப்பைப் பெரிதும் புகழ்ந்து பேசிய பாரதிராஜாவிடம், பேசியவர்கள் ஒரு மனுவை வைத் தார்கள். கிராம மண்ணின் மணத்தை உலகிற்கு திரைப்படத்தில் சொன்ன வர் பாரதிராஜா. அதேபோல இந்த மண்ணிற்கே உரிய சித்த வைத் தியத்தின் சிறப்பையும் அவர் தன் படத்தில் சொல்ல வேண்டும் என் றார்கள்.

பதினெண் சித்தர் மருத்துவமனையில் இளம் டாக்டர்கள் சாதனை புரிந்து வருவது பெருமைக்குரிய விஷயம். அவர்கள் இரண்டு நூல்களை சித்த வைத்தியத்தை அறிமுகம் செய்யும் வகையில் எழுதி விழாவில் வெளியிட்டார்கள். விழாவிற்கு வந்த அனைவரையும் மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குனர் ஸ்நேகலதா இளங்கோவன் வரவேற்றார்.

'விதியை அதிர்ஷ்டக்கல் வெல்லுமா' என்கிற கட்டுரையைப் படித்து ஏராளமான வாசகிகள் ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ் கடைக்கு வந்து ஜாதகப்பலன் கேட்கிறார்கள். ஜாதகப் பலனை உடனே தெரிந்து கொள்ள வாசகியர்கள் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். அதே நேரத்தில் அதிகமான வாசகியர்கள் கடைக்கு நேரிடையாக வருகை தருவதால் உடனுக்குடன் எல்லோருக்கும் பதில் தர இயலவில்லை. ஆனாலும் மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு முன் னுரிமை வழங்கும் எண்ணத்தில் அப்பாயின்ட்மென்ட் முறையில் வாசகியர் இனி ஜாதகப் பலனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேலும் கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிக்கும் முன்னதாக ஜாதிக் கற்களைக் குறித்துச் சொல்ல விரும்புகிறேன். மோதிரம், செயின், வளையல், கம்மல் போன்றவைகளை அணியலாம். மோதிரமாக அணிவது சிறந்தது. அத்துடன் அதிர்ஷ்டக்கற்களை ஓபன் செட்டாகப் போடுவதால் கதிர்கள் வேகமாக உடலுக்குள் பாயும்.

நீங்கள் எங்கு கல் வாங்கினாலும் ஜாதிக்கல்தானா? என்பதை மிகத் தெளிவாகத் தெரிந்து வாங்குவது முக்கியம். ஜாதிக்கற்களைப் போல உள்ள போலிக் கற்களால் பலன்கள் கிடைக்காது. எனவே வாங்குவதற்கு முன்னதாக ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை தெரிந்து வாங்குவது நல்லது" என்கிறார் எம். மேத்தா.



• மேத்தா



என் ஜாதகம் இத்துடன் அனுப்பி இருக்கிறேன். நான் மேற்கொண்டு எம்.எஸ். பண்ணுவேனா என்றும், GRETOFEL வரும் நவம் பரில் எழுத இருக்கிறேன். அந்தத் தேர்வில் வெற்றி பெற்று வெளிநாடு போக வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். வெளிநாடு போகவும், தேர்வில் வெற்றி பெறவும் ஏற்றாற்போல என்ன கல் மோதிரம் அணிய வேண்டும்?

கற்பகம், சென்னை.

உங்கள் ஜாதகத்துக்கு ஏற்ற கல் பவளம் மற்றும் கனக புஷ்பராகம். ஒவ்வொன்றும் இரண்டு கேரட் அளவில் வாங்கி ஒரே மோதிரத்தில் இணைத்து வலது ஆள்காட்டி விரலில் போடுவதால் பலன் பெறலாம்.

என் மகளின் ஜாதகத்தை அனுப்பியுள்ளேன். வாழ்க்கையில் பல சோதனைகளை கடந்து வந்திருக்கிறோம். என் பெண்ணின் திருமணம் நல்லபடியாக அமைய வேண்டும்.

அவளுக்கு நல்ல கணவர் கிடைப்பாரா?

அரசாங்க உத்தியோகம் கிடைக்கவும், சகோதர பாவம், தாய், தந்தை ஸ்தானம் நன்றாக இருக்கவும், உடல் ஆரோக்கியம் நன்கு இருக்கவும், குடும்ப ஸ்தானம் ஜாதக அமைப்பில் நன்றாக இருக்கவும் அவளுக்கேற்ற அதிர்ஷ்டக் கல்லைத் தேர்வு செய்து கொடுக்கக் கோருகிறேன்.

சௌந்தரராஜன், சென்னை.

மரகதப் பச்சைக் கல்லும் நீலக்கல்லும் சேர்ந்தாற் போல் ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு கேரட் அளவில் வாங்கி ஒரே மோதிரத்தில் இணைத்து நடுவிரலில் போட்டுக் கொள்ளும் போது எதிர்காலம் ஏற்றபடி அமையும்.

எனக்கு மூன்று பெண் குழந்தைகள். சமீபத்தில் புது வீடு கட்டி குடிபுகுந்துள்ளோம். எனக்கு மூன்றும் பெண் குழந்தைகள் என்பதால் சொந்த உறவினர்கள் மிகவும் இளப்பமாக பார்க்கின்றனர். வீடு மிகவும் கஷ்டப்பட்டு கட்டி முடித்துள்ளோம். கடன் தொல்லைகள் வேறு கஷ்டப்படுத்துகிறது. எப்போதிலிருந்து எங்களுக்கு நல்ல காலம் பிறக்கும்? எனக்கு எந்த வகை ஜாதிக்கல் அதிர்ஷ்டத்தைத் தரும்?

எஸ். தாரணி,

பாண்டிச்சேரி.

உங்கள் ஜாதகப்படி நீங்கள் இரண்டு கேரட்டுகளில் கனக புஷ்பராகம் கல்லும் இரண்டு கேரட்டுகளில் மாணிக்கமும் இணைய ஒரே மோதிரத்தில் பதித்து ஆள் காட்டி விரலில் அணிவதால் நலம் உண்டாகும்.

எங்களுக்குத் திருமணமாகி இருபத்து மூன்று ஆண்டுகள் முடிந்து விட்டது. எங்கள் மூன்று பெண் குழந்தைகளும் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். என் கணவர் படித்திருந்தும் கைதொழில் தெரிந்திருந்தும் ஏற்ற வேலை கிடைக்கவில்லை. வேலை கிடைத்தாலும் உழைப்புக்கேற்ற ஊதியம் கிடைப்பதில்லை. என் கணவருக்கு ஏற்ற தொழில் கிடைக்குமா? முன்னேற வாய்ப்புண்டா?

எஸ். புவனேஸ்வரி,

சென்னை - 43.

உங்கள் ஜாதக அமைப்பின்படி நீங்கள் தொடர்ந்து மூன்று கேரட்டால் செய்யப்பட்ட கனகபுஷ்பராக ஜாதிக்கல்லை வலது ஆள்காட்டி விரலில் தொடர்ந்து அணிவதால் உங்கள் பிரச்சினைகள் சுமுகமாகும்.

என்னுடைய பிரச்சினை எந்தக் காரியம் மேற்கொண்டாலும் உடனே தடங்கல் ஏற்படுகிறது. ஒரு வாரத்தில் கிடைக்கும் என்று நினைத்த வேலையில், கூடி வந்த காரியம் திடீரென தடங்கலாகி விடுகிறது. மனத்தில் வருத்தம்தான் மிஞ்சுகிறது. இதற்குப் பரிகாரமாக என் ஜாதகத்தின் அமைப்பைப் பொருத்து எந்தக் கல்லை அணியலாம்?

எம். மணி மாலினி,

கொல்லம்.

உங்கள் ஜாதகத்தை முழுவதுமாக படித்து ஆராய்ந்ததில், உங்களுக்கு ஏற்படும் 'தடங்கல்' பிரச்சினைக்கு இரண்டு முதல் நான்கு கேரட் வரை பவளம் ஜாதிக்கல்லை வலது ஆள்காட்டி விரலிலும், இரண்டு முதல் நான்கு கேரட் கொண்ட மாணிக்கம் ஜாதிக் கல்லை இடது மோதிர விரலிலும் தொடர்ந்து அணிவதால் தீர்வு பெறலாம்.

எங்களுக்குத் திருமணமாகி எட்டு வருடங்களாகியும் 'குழந்தைச் செல்வம்' இன்னும் அமையாமல் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன கல் அணிய வேண்டும் என்பதோடு என் கணவரும் 'குழந்தை வரம்' வேண்டி அதிர்ஷ்டக்கல் அணியலாமா? என்பதை விளக்க வேண்டுகிறோம்.

தமிழ்ச்செல்வி,

தஞ்சாவூர்.

உங்கள் ஜாதகப்படி நீங்கள் வலது ஆள் காட்டி விரலில் மூன்று அல்லது நான்கு கேரட் கொண்ட கனகராக புஷ்பத்தை மோதிரமாகவும் உங்கள் கணவர் ஜாதகப்படி மூன்று முதல் நான்கு கேரட் கொண்ட பவள மோதிரத்தை வலது ஆள்காட்டி விரலில் அணிந்து கொள்ளுதல் நல்லது.

எனது ஜாதகத்தின் நகலை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். குடும்பத்தில் அனைவருடைய உடல்நலமும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அடிக்கடி பாதிக்கப்படுகிறது. புதிதாக கட்டிய வீட்டில் அடிக்கடி பழுது ஏற்பட்டு விரயச் செலவுகள் காரணமாக எங்களுடைய சாதாரண முன்னேற்றங்கள் கூட தடைபெறுகிறது. ஆகவே எனக்கு எது அதிர்ஷ்டக்கல் என்பதைத் தெரியப்படுத்தும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ஆர். மரகதம்,

திருச்சி.

உங்கள் ஜாதக அமைப்பின்படி மூன்று அல்லது நான்கு கேரட்டில் செய்யப்பட்ட கனக புஷ்பராகம் கல் மோதிரத்தை வலது ஆள்காட்டி விரலிலும், மூன்று கேரட் கொண்ட வைடூர்யம் கல்லையும் மூன்று கேரட் கொண்ட கோமேதகம் கல்லையும் இணைத்து ஒரே மோதிரமாக இடது மோதிர விரலிலும் அணிந்து வருவதால் நன்மை ஏற்படும்.

தொகுப்பு : **மலர்விழி**

ஐஸ்வர்யம்

91 நாட்கள்

டெபாசிட் சேமிப்பு விழா

ஜூன் 19 முதல் செப்டம்பர் 19 வரை

டெபாசிட் திட்டங்கள்

ஃபிக்சட் டெபாசிட்

காலம்	வட்டி வகிதம் (ஆண்டிற்கு)	குறைந்த பட்ச டெபாசிட் தொகை
ஓர் ஆண்டு	**27%**	ரூ.10,000

ஊக்கத் தொகை 3%

க்யூமுலேடிவ் டெபாசிட்

காலம்	டெபாசிட் தொகை	முதிர்வுத் தொகை	வருடாந்திர வட்டி	ஊக்கத் தொகை
12 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.13,000/-	30%	4%
24 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.16,500/-	33%	5%
36 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.21,000/-	36%	7%

சக்தி பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை
ரூ.25,000
இரு மடங்காகிறது
33 மாதங்களில்
ரூ. 50,000
ஊக்கப்பரிசு
3 கிராம் தங்கக்காசு

மகாசக்தி பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை
ரூ.25,000
மும் மடங்காகிறது
55 மாதங்களில்
ரூ. 75,000
ஊக்கப்பரிசு
5 கிராம் தங்கக்காசு

ஈசன் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

நெ.66, பாண்டி பஜார் (பனகல் பார்க் அருகில்)
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017. போன்: 4341059
எல்லா ஞாயிறு அன்றும் அலுவலகம் இயங்கும்

ஈசன் - நம்பிக்கையின் சிறப்பு

பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி அவசரமாய்க் குனிந்து புடைவையை சரிசெய்து கொண்டாள். கண் பழக்கத்தை விடாமல் கடிகாரத்தை நோட்டமிட உதட்டைக்கடித்தாள். இன்றைக்கும் நேரமாகி விட்டது. மனமளவென்று நடக்க ஆரம்பித்தாள்.

"அக்கா!" நேற்று கேட்ட அதே குரல் காலைக் கொக்கி போட்டாற் போல இழுக்க நின்று திரும்பிப் பார்த்தாள். அவளேதான்! நேற்று அறிமுகமான அதே பெண்.

புன்னகையோடு அவளருகே சென்றாள் புவனா. "ம்! நேத்து வீட்டுக்கு வான்னு சொல் விட்டுப் போனேன். வரவேயில்லையே நீ- என்னாச்சு?"- உரிமையோடு கேட்ட புவனாவைப் பார்த்து கண் கலங்கிப் போனாள்.

"நா வரதாதான் இருந்தேங்க்கா. சாமான்லா கூட எடுத்து வச்சேன். திடீர்னு குழந்தைக்கு என்னாச்சு என்னன்னே தெரியலை. ஒரே கத்தல். ராப் பூரா கொஞ்சம் கூட தூங்கலை. அதான்."

அவள் கண்களில் கொப்பளித்து நிற்கும் வேதனை புவானவை என்னவோ செய்தது. இத்தனை சின்ன வயதில்!

"நீங்க ஆபீஸ்லேந்து வந்தவுடனே போகலாம்னு இருந்தேன். சாமான்லா எடுத்துட்டு வரவா? புடிச்சதை வாங்கிக் கங்க!"

அவள் கெஞ்சுவது போல் கேட்க புவனாவிற்கு என்னவோ போலிருந்தது.

"ம்! நேத்து நீ சொன்னேன்னு இன்னைக்கி ஆபீஸ்லயும் என் ஃபிரண்ட்ஸ் ரெண்டு மூணு பேர்ட்டயும் சொல்லி வச்சிருந்தேன். எடுத்துட்டு வா அப்பளம், வடாம் எல்லாத்தையும். நல்லாயிருந்தா எல்லாரும் வாங்குவாங்க!"

அவள் முகம் பளிரென்று பிரகாசிக்க "இதோ பத்து நிமிஷத்துல வரேன்!" சிட்டாய்ப் பறந்தாள்.

முகத்தில் ஜில்லென்று தண்ணீரை அடித்து ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு டவலோடு வெளியே வந்தாள். கையில் ஆவி பறக்கும் காப்பியோடு மாமியார்.

"நீங்க எதுக்கு சிரமப் படறீங்கம்மா! அதான் நான் வந்துட்டேல்ல. காப்பி கலந்துக்க மாட்டேனா?"

காப்பியை கையில் வாங்கிக் கொண்டாள்.

"இதுல என்னம்மா சிரமம்! நான் முழுக்க சிவனேன்னு விழுந்து கிடக்கேன். அலுத்துப் போயி வர்ற உனக்கு ஒரு டம்ளர் காப்பி கலந்து கொடுக்கறதுனால என்ன தேய்ஞ்சா போயிடப் போறேன்? ரெண்டு பேரும் காலைல போனா இருட்டினப்புறம் வீட்டுக்குள்ள வர்றீங்க. நாளைக்கு வேணா அப்பளாத்தை இட்டுப் போடலாம்னு இருக்கேன். நாலு நாள் உட்கார்ந்தா போதும். 'நறுக்'குனு ஏழெட்டு மாசத்துக்கு வர்றாப் போல பண்ணி வச்சுடலாம்!"

"வேண்டாம்! வேண்டாம்!" பேசிக் கொண்டே போன மாமியாரை தடுத்தாள் புவனா.

"பார்த்தீங்களா? நேத்தைலேந்து சொல்லணும் சொல்லணும்னுட்டு மறந்துட்டேன். அம்மா! நம்ம வீட்லேந்து ஏழெட்டு வீடு தள்ளி தெரு முனைல ஒரு பொண்ணு இருக்கா."

"பொண்ணா?"

"ஆமாம்! ரொம்ப பாவம்மா. வயித் தெரிச்சலா இருக்கு பார்த்தா. கழுத்துல மஞ்சக் கயிறு! கைல சின்னக் குழந்தை. தன்னந் தனியா தவிக்கறா! நேத்து நான் பஸ்-ஸ்டாண்லேந்து வரும்போது வழில வந்து நின்னா. அப்பளாம், வடாம், அது இதுன்னு பண்ணி விக்கறாளாம். வான்னு சொல்லியிருக்கேன் பாவம்! இந்த ஊருக்கு வந்து பத்து நாள்தான் ஆச்சு. ஒருத்தரையும்

தெரியாதாம்! இன்னைக்கி ஆபீஸ்லயும் நாலைஞ்சு பேர் காதுல போட்டு வச்சிருக் கேன். நாலு பேர் வாங்கினா பாவம்-உதவியா யிருக்கட்டுமேன்னுதான்."

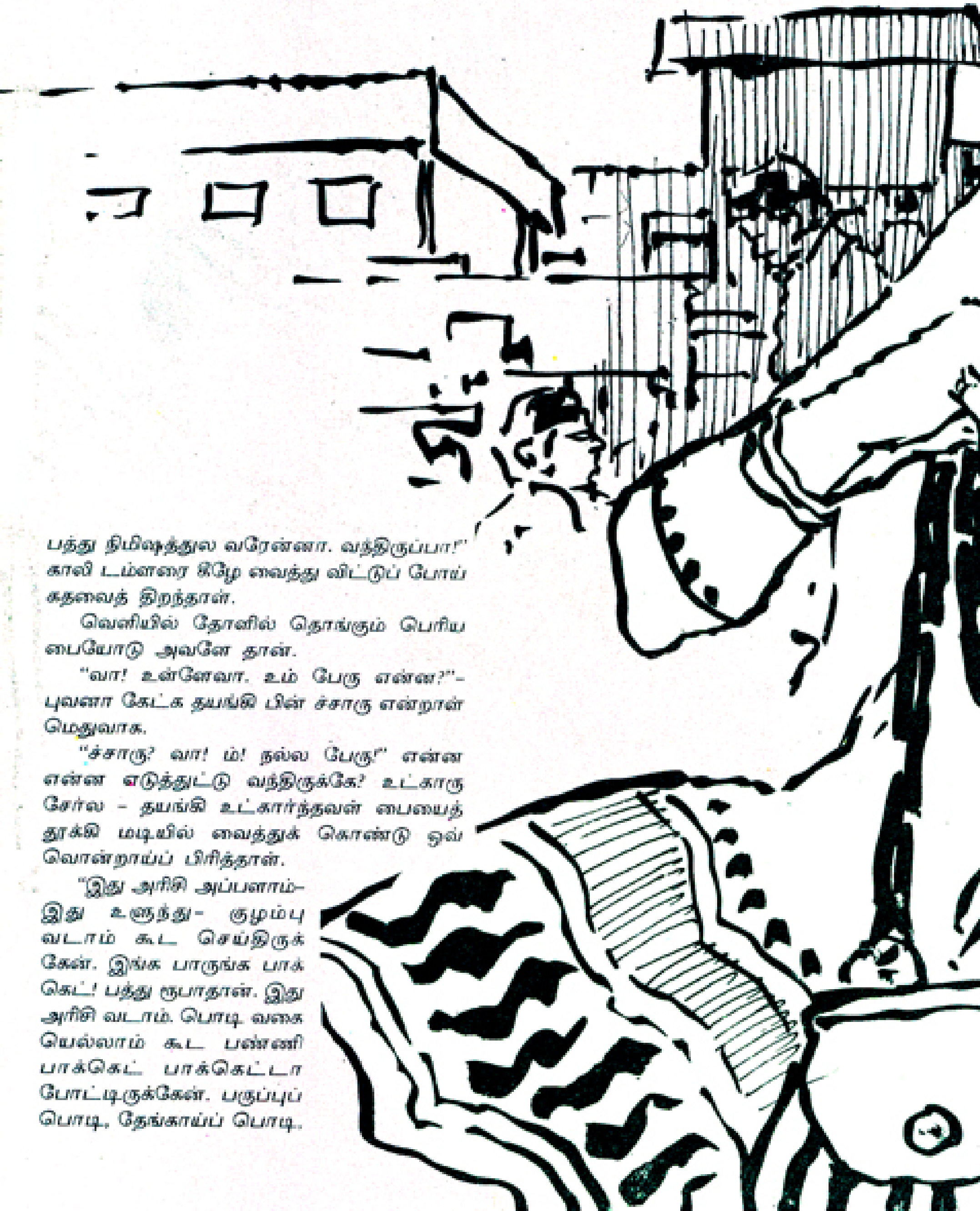
புவனா சொல்லிக் கொண்டே போக மாமியார் எழுந்தாள் முழங்காலை ஊன்றி.

"ம்! ஏதோ நம்மளால ஆனது. பாவம்! வாசல்ல பெல் சத்தம் வருது யார்னு போயி பாரு!"

"அந்தப் பொண்ணாதான் இருக்கணும்! கொத்தமல்லிப் பொடி. பொடியை வாங்கி நீங்க சாப்பிட்டுப் பாருங்க முதல்ல. புடிக் கலேன்னா பணமே கொடுக்க வாணாம்கா!" அழகாய் வார்த்தைகளை அளந்து போட்டு பேசிக் கொண்டே போகும் சாருவை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தாள் புவனா.

"ம்! பார்த்தா சின்ன பொண்ணா இருக்கே! இதெல்லா நீயா பண்ணினே?"

தலையாட்டினாள் "பாலுக்கு அழற குழந்தையையும் சோத்துக்கு வாட



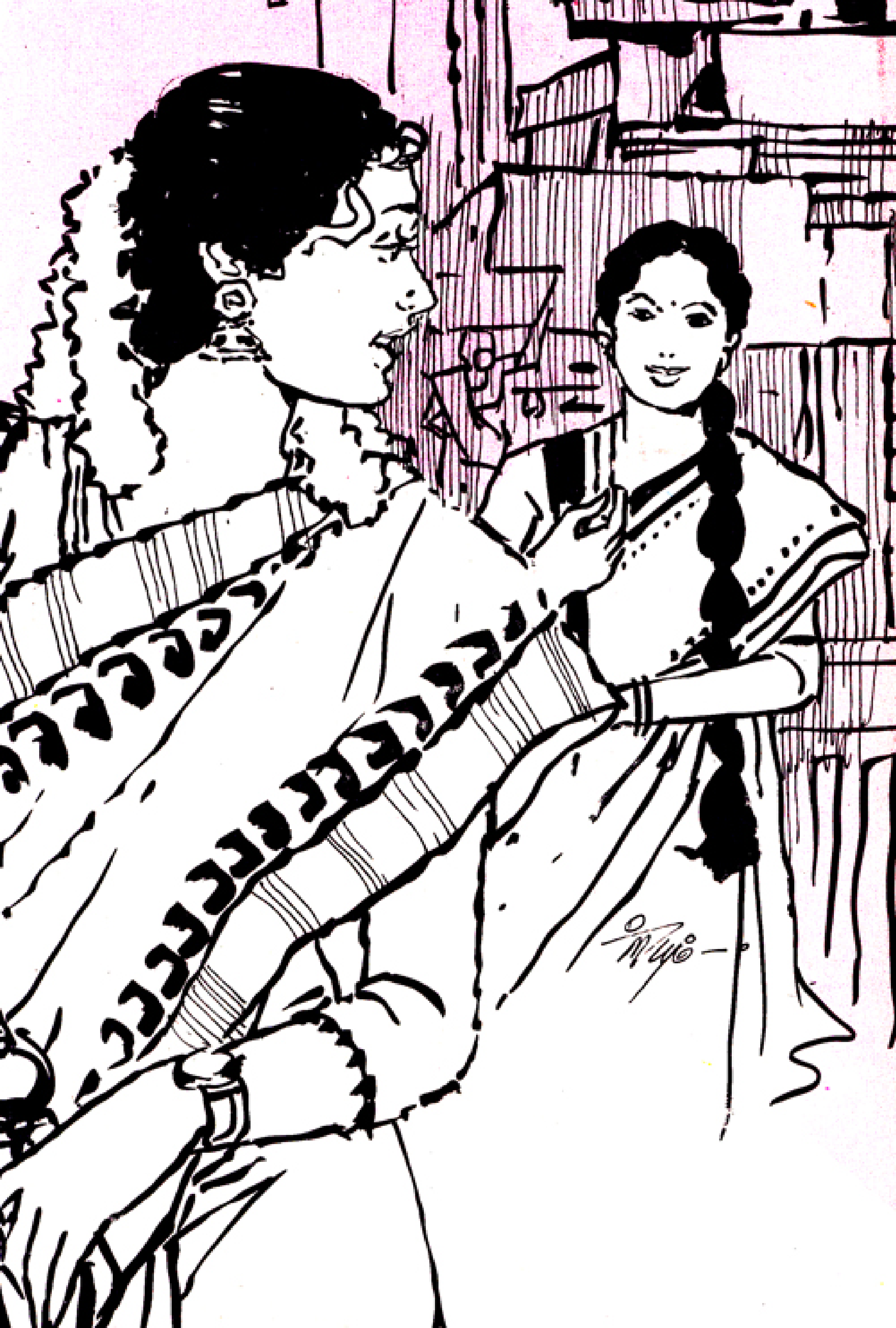
பத்து நிமிஷத்துல வரேன்னா. வந்திருப்பா!" காலி டம்ளரை கீழே வைத்து விட்டுப் போய் கதவைத் திறந்தாள்.

வெளியில் தோளில் தொங்கும் பெரிய பையோடு அவளே தான்.

"வா! உள்ளேவா. உம் பேரு என்ன?"-புவனா கேட்க தயங்கி பின் ச்சாரு என்றாள் மெதுவாக.

"ச்சாரு? வா! ம்! நல்ல பேரு!" என்ன என்ன எடுத்துட்டு வந்திருக்கே? உட்காரு சேர்ல - தயங்கி உட்கார்ந்தவள் பையைத் தூக்கி மடியில் வைத்துக் கொண்டு ஒவ் வொன்றாய்ப் பிரித்தாள்.

"இது அரிசி அப்பளாம்-இது உளுந்து- குழம்பு வடாம் கூட செய்திருக் கேன். இங்க பாருங்க பாக் கெட்! பத்து ரூபாதான். இது அரிசி வடாம். பொடி வகை யெல்லாம் கூட பண்ணி பாக்கெட் பாக்கெட்டா போட்டிருக்கேன். பருப்புப் பொடி, தேங்காய்ப் பொடி.



வயத்தையும் வச்சுகிட்டு எப்படிக்கா சும்மா இருக்கறது? நான் படிச்ச அளவுக்கு வேலைன்னு எனக்கு எதுவும் கிடைக்கப் போறதில்லை. அதான் இப்படி ஆரம்பிச்சிருக்கேன்."

புவனா அவள் கையிலிருந்த பாக்கெட்டை வாங்கினாள். "கழுத்துல கட்டையா கயிறு இருக்கு. உன் புருசன்...?"

கேள்வி கேட்ட புவனாவைப் பார்த்து விரக்தியோடு சிரித்தாள் சாரு.

"எல்லாத்தையும் உதறிட்டு நீயே கதின்னு அவனோட ஓடி வந்தேன் நான். இப்ப என்னை உதறிட்டு ராவோட ராவா அவன் ஓடிப் போயிட்டான்!" அப்படியே குனிந்து தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள சாரு பிரயத்தனப் படுவது புரிய புவனா பட்டென்று பேச்சை மாற்றினாள்.

"பார்த்தியா! வியாபாரத்தை விட்டுட்டு ஏதேதோ பேசிக்கிட்டிருக்கேன். இந்த மூணு பாக்கெட்டையும் எடுத்துக்கறேன். பொடில... இரு என் மாமியாரைக் கூப்பிட்டு கேட்கலாம்! அவங்களுக்கு எது பிடிக்கும்னு?"

சமையலறையிலிருந்து மாமியாரை அழைத்துக் கொண்டு வந்தாள் புவனா.

"நான் சொல்லலை, பஸ்-ஸ்டாப்ல ரெண்டு நாளாப் பார்த்தேன்னு. இந்தப் பொண்ணுதான்!" சர்வ சாதாரணமாக அறிமுகப்படுத்தியபடியே சாரு பக்கம் திரும்பியவள் அதிர்ந்து போனாள். என்ன வாயிற்று?

மடியில் இருந்த கோணிப்பை கீழே விழுந்து பாக்கெட்கள் நாலா பக்கமும் சிதறியிருக்க, கண்கள் தத்தளித்து தள்ளாடி நின்று கொண்டிருந்தாள் அவள்.

"ச்சாரு! என்னாச்சு?" பதில் சொல்லாமல் வாயிலிருந்து வரும் வார்த்தைகளைக் கூட வெளி விடாமல் இடது கையால் தன் வாயையே இறுக்கி மூடிக் கொள்பவளை குழப்பத்தோடு பார்த்தாள். என்னவாயிற்று திடீரென்று?

"அம்மா! இந்தப் பொண்ணை பாருங்க." சட்டென்று மாமியார் பக்கம் திரும்பியவள் அதிர்ந்தே போனாள். அவள் மயங்கி சுருண்டு சுவற்றோடு சுவராய் சரிந்திருந்தாள்.

"பகவானே! என்னாச்சு? அம்மா."

உலுக்கியபடியே திரும்பி ச்சாருவைப் பார்த்தாள்.

ஓவென்று வாய்விட்டு அலறி தலையில் ஓங்கி ஓங்கி அறைந்து கொண்டே அவள் வாசலை நோக்கி ஓட பயந்து போனாள் புவனா மனதிற்குள்.

மாமியாருக்கு மயக்கம் பூராவும் தெளியட்டும், தெளிவு வரட்டும் என்று காத்திருந்தவள் கடகட காப்பியைக் கலந்து வந்து நீட்டினாள்.

"கொஞ்சம் சூடா குடிச்சா சரியாயிருக்கும். குடிக்க வைங்க புடிக்காட்டாலும்!" காப்பியை விட புவனாவின் பேச்சு இதமாக இருக்க அழுகை அடைத்துக் கொண்டு வந்தது கமலத்திற்கு.

திரும்பி ச்சாரு உட்கார்ந்திருந்த இடத்தைப் பார்த்தாள். அடிவயிற்றிலிருந்து அழுகை அடைத்துக் கொண்டு வந்தது கேவலோடு.

"என்னம்மா! சின்னக் குழந்தை மாதிரி. அந்தப் பெண் அப்பவே ஓடிப் போயிட்டா. நீங்க காப்பிய குடிங்க முதல்ல!"

பத்து நிமிடம் ஆறவிட்டு திரும்ப பேசிக் கொள்ளலாமென்று நினைத்து புவனா எழ கமலம் நடுங்கும் கரங்களோடு அவள் கையைப் பிடித்தாள்.

"புவனா! ஒருத்தருமில்லை- சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்படறான்னு இந்தப் பொண்ணைப் பத்தியா சொன்னே?"

"ஆமாம். இவளேதான். ஆமா, உங்களுக்கு என்னாச்சு திடீர்னு? இந்த ச்சாருவைத் தெரியுமா உங்களுக்கு?"

கமலத்திற்கு வாயடைத்துப் போனது. பட்டென்று வேகமாய் தலையாட்டினாள்.

"சேச்சே! முன்ன பின்னே பார்த்தது கூட இல்லை இவளை. நான் எங்கேயிருந்து பார்ப்



பெண்களுக்கு 40 வயதில் மாதவிடாய் தொல்லை இருப்பது சகஜம். ராகி (அ) கேப்பையை மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு காலையில் கஞ்சி வைத்து மோர், உப்பு சேர்த்து அல்லது பால் சர்க்கரைவிட்டு குடித்து வந்தால் கட்டாயம் நல்ல பலன் கிடைக்கும். தினமும் குடிப்பது நல்லது. உதிரப் போக்கு கட்டுப்படும். ஒரு டாக்டர் சொல்லி என் அனுபவத்தில் கண்டது.

\- எஸ்.லலிதா


ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்
இப்பொழுது!
ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரையுடன்
முழு தரக்கட்டுப்பாடுடன்
முந்தி நிற்கிறது
IS: 2347
Anantha
KCR
KASIYANANTHA COOKING RANGES PVT. LTD.,
No. 5, SIDCO INDUSTRIAL ESTATE, PETTAI, TIRUNELVELI - 627 010.

அபிராமியின்

தேக்குமரத்திட்டம்

20 ஆண்டுகளில்
ரூ. 1,50,000/-

பணம் கட்டி முடித்த
20 தினங்களுக்குள்
சான்றிதழ் அனுப்பப்படும்

செலுத்தும் பணத்திற்கு
உத்திரவாதமாக
இலவச நிலம் அல்லது
கேஷ் சர்ட்டிபிகேட்

உங்கள்
முதலீடு
1,200/-

தவணை
முறையிலும்
செலுத்தலாம்

இலவச
விபத்துக்காப்பீடு
20 ஆண்டுகளுக்கும்

6, 12 வது
வருடங்களில்
இடைக்கால
போனஸ்

3 மாதங்களுக்கு ஒரு
முறை பரிசு
குலுக்கல் மூலம்
தொடர்பு

★ மொத்தமாக
செலுத்தினால்
10% தள்ளுபடி

ரூ. 150/- வீதம் 4 மாதங்கள் செலுத்தி ரூ. 75,000/- பெறுவீர்

Rs. 600 = Rs. 75,000	Rs. 12,000 = Rs. 18 Lakhs	20 ஆண்டுகளில்
Rs. 6,000 = Rs. 7,50,000	Rs. 24,000 = Rs. 36 Lakhs	

★ 30.6.95 க்குள் இணைந்து 10% தள்ளுபடி பெறுவீர்

அபிராமி தேக்கு யூனிட்ஸ்

இது ஒரு அபிராமி குரூப் கம்பெனியின் அங்கம்

பதிவு அலுவலகம் : சித்ரா காம்ப்ளக்ஸ், சத்திரம் பஸ்ஸ்டாண்ட்,
திருச்சி - 620 002. ✆ 31467

கிளைகள் : ● 49/21, பிருந்தாவன் தெரு, முருகன் காம்ப்ளக்ஸ், மேற்குமாம்பலம், சென்னை - 33. ✆ 4840258 ● 55/B, சின்னையா காம்ப்ளக்ஸ், கௌரி தியேட்டர் அருகில், (ஜந்து ரோடு), சேலம் - 4. ✆ 445037 ● D - 6, K.L.R. பில்டிங், 207, சாஸ்திரி ரோடு, ராம் நகர், கோயம்புத்தூர். ✆ 230345 PP ● 545, இரண்டாவது தளம், அருணா காம்ப்ளக்ஸ், பெருந்துறை ரோடு, ஈரோடு - 11. ✆ 74781

உடம்பு பருமனாக இருப்பவர்களுக்குக் கொள்ளு ஒரு வரப்பிரசாதம். கொள்ளை ஊற வைத்துச் சாம்பாரிலும், கூட்டிலும், பருப்புப்பொடி செய்யும் போதும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உடல் பருமனை கண்டிப்பாகக் குறைக்கும். மேலும் உடல் பெருக்காமல் வைக்கும்.

—எஸ்.லலிதா.



பேன் சொல்லு? வீடே கதின்னு கிடக்கறவ நான்..."

மாமியாரின் பேச்சில் கலந்திருந்த செயற்கைத் தனம் புவனாவின் புருவத்தை நெறிக்க வைத்தது.

"பின்னே அந்த ச்சாருவைப் பார்த்தவுடனே மயங்கி சரிஞ்சிருக்கீங்க! எனக்கே தெரியலை. திரும்பிப் பார்த்து பதறிட்டேன். அந்தப் பொண்ணும் தலைல அடிச்சு கதறிகிட்டு ஓடறா. என்ன விஷயம்?"

துருவிய புவனாவின் பார்வையைத் தவிர்த்து தலை குனிந்து மறுத்தாள் கமலம்.

"ஒண்ணுமில்லம்மா! நீ கூட ஆபீஸ் விட்டு வந்தவுடனே சொல்லலை, பார்த்தா அழுதுடுவீங்க அந்த பொண்ணேன்னு. அதா உன்கிட்டேயிருந்து கதையைக் கேட்டேன். நேர்ல பார்த்தவுடனே தாங்க முடியலை. அதா!"

இப்போதும் கண்கள் கட்டுப்பாடின்றி தாறுமாறாய் அருவியாய்க் கொட்டிக் கொண்டிருக்க கமலம் சாக்கு சொல்லிக் கொண்டே போக புவனா குனிந்து அவளருகே உட்கார்ந்தாள்.

"அம்மா! முன்பின்னே தெரியாத பிறத்தியாருக்காக இவ்வளவு தண்ணியா கண்ணுல? ம்!"

கமலம் உடைந்து போனாள் கிட்டத்தட்ட. "என்னாலத் தாங்கவே முடியலை! தாங்க முடியலம்மா."

"நீங்க தாங்க முடியாம உடைஞ்சு போயிட்டதை இருபது நிமிஷம் முன்னாலயே பார்த்துட்டேமா. சொல்லுங்க உண்மையை. இந்த ச்சாரு யாரு? எதுக்குக் கதறியடிச்சுக்கிட்டு ஓடினா. ம்?"

"இந்தப் பாவி என் பொண்ணும்மா!" கமலத்தின் வாயிலிருந்து விழுந்த வார்த்தைகள் புவனாவை ஆட வைத்தது ஒரு கணம்.

"என்ன? பொ - பொண்ணா?"

"ஆமா! என் பொண்ணு. ராகவனோட தங்கை. பத்து மாசம் இந்த வயத்துல சுமந்து நான் பெத்த பொண்ணும்மா அவ! என் பொண்ணு!"

வயிற்றிலும், நெஞ்சிலும் மாறிமாறி அடித்துக் கொண்டு அழும் மாமியாரின் கைகளைப் பற்றினாள் புவனா.

"ச்சாரு! இந்த குடும்பத்துப் பொண்ணா?" அவள் சந்தேகம் கரையுமட்டும் அழுதாள் கமலம்.

"ஆமாம்மா! சீராட்டி, செல்லங் கொடுத்து, ஒரே பொண்ணாச்சேன்னு ஓஹோன்னு வளர்த்தோம். ச்சீ! அங்க போன்னு வாயால கூட சொன்னதில்லை. பதினெட்டு வயசு! டைப் அடிக்கப் போயிண்டிருந்தா. தை பொறக்கட்டும். நல்ல ஜாதகம் வந்ததுன்னா ஒருத்தன் கைல புடிச்சு கொடுத்துடலாம்னு அவ அப்பா ஜாதகக் காப்பி எடுத்து உறவுக் காராளுக்கெல்லாம் அனுப்ப.... நகை பண்ணி... பாத்திரம், பண்டம் வாங்கி சேர்த்து... பெத்தவா நாங்க இதெல்லாம் பண்ணிண்டிருக்கோம். ஒருநாள் எவனோடையோ சொல்லாம, கொள்ளாம காதல், கத்திரிக்கான்னு எழுதி வச்சுட்டு இந்தப் பொண்ணு ஊரை விட்டே ஓடிப் போயிட்டா.

மறுநாள் கூட மனசு தாங்காம ரயிலடி–பஸ் ஸ்டாண்ட்லா கத்தினோம். கிடைச்சா அத்த பண்றேன் இத்த பண்றேன்னு எந்தெந்த தெய்வத்துக்கெல்லாமோ வேண்டின்டேன். ஒண்ணும் நடக்கலை! கண்ணுல மண்ணை தூவிட்டு போயே போயிட்டா. முழுசா ஆறு வருசம் கழிச்சு இதோ... இப்ப வந்து நிக்கறா என்முன்னால எப்படி பாரேன்? சோத்துக்கு வழியில்லாம, கட்டிக்க துணியில்லாம வகையா...

என் பெத்த வயிறு அன்னி புடுங்கறதும்மா! என்னால தாங்கவே முடியலைடி. பொண்ணு இல்லே. செத்துப் போயிட்டான்னு கிணத்துல வாரி வாரி தண்ணியைக் கொட்டிண்டேனே, அன்னைக்குக் கூட என் வயித்துல இவ்வளவு அக்னி இல்லே... ஆறு வருசமா வெளில சொல்லாட்டாலும், மனசுக்குள்ளே எங்கேயாவது நன்னாயிருக்கட்டும் என் குழந்தேன்னு நினைச்சேனே... தெய்வமே..."

கதறியழும் பெத்தவளைப் பார்க்க முடியாமல் கலங்கிப் போனாள் புவனா.

வாசலில் காலிங் பெல் கிணுகிணுத்தது. புவனாவின் கை பிடித்து நிறுத்தினாள் கமலம்.

"புவனா! ராகவன்கிட்ட இதைப் பத்தி ஒண்ணும் சொல்லாதம்மா. முன் கோபக் காரன். போய் வெட்டியே போட்டுட்டு வந்துடுவான் அவளை" கலங்கிப் போய் நின்றவள் கையை ஆதரவாய் அழுத்தினாள் ஹேமா.

"தலை முழுகறது ஈஸி! ஒரே பிள்ளை தான்னு வாயால சொல்லிக் கறதுலையும் கஷ்டமிருக்காது. ஆனா இதெல்லாம் மீறினது ஒண்ணு இருக்கு. பாசம்! ரத்தபாசம். நீங்க வேணா ஊரு உலகத்துக்கு மறைக்கலாம். ஆனா இன்னைக்கி அவர்கிட்ட நான் எதையும் மறைக்கப் போறதில்லை. கவலைப் படாதீங்க- தைரியமா இருங்க!"

கதவைத் திறந்தாள் சாதாரணமாய். மெல்லிய விசிலோடு உள்ளே வந்தவன் இறைந்து கிடந்த பாக்கெட்டுகளை ஜாக்கிரதையாய் தாண்டிப் போய் பின் கேள்வியைப் போட்டான்.

"என்ன இது? வீடு முழுக்க வடாம். பிஸினஸா?"

"ம்! ஆனா என்னதில்லை. பாவம் இன்னொரு பொண்ணுது. வாங்கிட்டேன்!" ஒவ்வொரு பாக்கெட்டாகப் பொறுக்கி பையில் அடுக்கினாள்.

"சோஷியல் சர்வீஸ்!" சிரித்தபடியே லுங்கிக்குள் புகுந்தான்.

"செம பசி! தட்டு எடுத்துப் போடு. அம்மா எங்கே?"- டேபிளில் உட்கார்ந்தான்.

"அம்மா! உள்ளே படுத்திருப்பாங்க!" தட்டை போட்டாள்.

"இன்னிக்கு நம்ம வீட்டுக்கு யார் வந்தா தெரியுமா?

"யாரு! தண்ணி கொண்டா! லஞ்ச் பாக்ஸை பூரா இன்னைக்கி மகாதேவன் முழுங்கி ஏப்பம் விட்டுட்டான்!"

"நம்மசாரு!" சாதாரணமாய் சொன்னாள்.

வாயில் போடப் போன கவளம் 'பொத்'தென்று தட்டில் விழ அப்படியே நிமிர்ந்து பார்த்தான் மனைவி புவனாவை.

"யாரு? யார் வந்தா?"

"நம்ம ச்சாரு!- அவள் 'நம்ம'வில் கொடுத்த அழுத்தம் அவனை கோபத்தின் எல்லைக்குக் கொண்டு போனது.

"என்ன உளர்ற? அம்மா எங்கே! அம்-மா!!" கத்தினான். வெளியில் வந்த அம்மாவைப் பார்த்து குரல் தாழ்த்தி "புவனா என்னம்மா சொல்றா?" என்றான். கமலம் பதில் சொல்ல திராணியற்று தத்தளித்து நிற்க ஹேமா எழுந்து நடுவே போனாள்.

"அம்மா ஏற்கனவே அப்செட்டாகியிருக்காங்க. ஒரு தடவை மயங்கி விழுந்தாச்சு. என்ன கேட்கணுமோ என்கிட்டே கேளுங்க. வாங்க இங்கே!" அவனை கையைப் பிடித்து இழுத்து வந்து சோபாவில் உட்கார வைத்தாள்.

"மயக்கமா! சனியன் பிடிச்சவ. அப்பாவை அனுப்பிட்டா எமலோகத்துக்கு. இன்னும் என்ன பாக்கியிருக்காம்? இந்த வீட்டுக்குள்ள எப்படி நுழைஞ்சா அவ?" கத்தினான் ராகவ்.

"ஏங்க? இந்த வீடு அவளது இல்லே? நீங்க அண்ணன் இல்லே? எல்லாத்துக்கும் மேலா பெத்த அம்மா இருக்காங்களே... ஏன் வரக்கூடாது?"

"தோ பாரு! புவனா... நீ இடைல ஒண்ணும் பேசாதே. அந்தக் கழுதைக்கு நாங்கள்லாம் தலை முழுகி ஆறேழு வருஷமாச்சு!" எழுந்து பின்னால் கை கட்டி அங்குமிங்கும் உலாவுபவனைப் பார்க்க சிரிப்பாய் வந்தது புவனாவிற்கு. தலை முழுகியவனுக்கா இத்



மத்தியானம் சாப்பாடு மிகவும் நன்றாக இருந்தது என்று எல்லோரும் ஒருபிடி பிடித்து விட்டோம். கொஞ்ச நேரத்தில் எல்லோருக்கும் வயிற்றில் சங்கடம். என் அக்கா உடனே ½ டம்ளர் மோரில் சிறிது ஜலம் விட்டு துளி உப்பும், கொஞ்சம் பெருங்காயப் பொடியும், ½ ஸ்பூன் சர்க்கரையும் போட்டு கலக்கி எல்லோருக்கும் குடிக்கக் கொடுத்தாள். அடுத்த அரைமணியில் எல்லோர் முகமும் பிரஸன்ன வதனமாகி விட்டது. பண்டிகை நாட்களில் கூட இம்முறையில் வயிற்றைச் சரிசெய்து கொள்ளலாம்.

— எஸ். லலிதா

தனை தவிப்பு!

"ம்! தலை முழுகியாச்சு. அதான் அந்தப் பொண்ணைப் பார்த்தவுடனே இன்னைக்கு உங்கம்மா அதிர்ச்சி தாங்க முடியாம மயங்கி விழுந்தாங்க. தலை முழுகிட்டதாலதான் அப்பலேர்ந்து இதோ இந்த நிமிஷம் வரைக்கும் கண் வீங்கி சுரக்கற மட்டும் அழுதுகிட்டிருக்காங்க இல்லையா?"

ஹேமா கேட்டுக் கொண்டே போக சட்டென்று திரும்பிப் பார்த்தவன் அம்மாவின் அருகே வந்தான்.

"என்னம்மா இது? நாம பட்ட அவமானமெல்லாம் மறந்து போச்சா? சொந்தமும், பந்தமும் காரி துப்பின போது அவ என் பொண்ணே இல்லடான்னு வீராப்பு பேசினே! எல்லாத்துக்கும் மேல அப்பா அணு அணுவா உருகி செத்ததுக்கும் அவதான் காரணமே. அந்த அவமானமும், கஷ்டமும் தாங்காமதானே இந்த ஊருக்கு மாத்திகிட்டு வந்தோம்? அவளுக்குப் போயி அழுது உடம்பை கெடுத்துட்டு இருக்கியே. போவியா! நிம்மதியா தூங்கு போ!"

கமலம் பேசாமலிருக்க புவனாவே திரும்பப் பேசினாள்.

"அழாம என்னங்க செய்ய முடியும்! பெத்தவங்களாச்சே! அவளைக் கண்ணாலப் பார்த்ததும் தாங்க முடியலை. உடைஞ்சுட்டாங்க!"

"ஆஹா! இப்ப என்ன சொல்ற? அந்த ஓடுகாலியை ஆரத்தி கொட்டி அவ புருசனோட வீட்டுக்குள்ள அழைக்கணுங்கிறியா? அது இந்த வீட்டுல நடக்காது. எங்கப்பாவை நீ பார்த்ததில்லை. இவளுக்கு சிரார்த்தம் வரையும் பண்ண போயிட்டாரு தெரியுமா? இத்தனை நாள் உயிரோட இருந்தா... இன்னைக்கி இங்க நடக்கறதே வேறயா இருக்கும். வெட்டி போட்டு ஜெயிலுக்குப் போயிருப்பாரு!"

புவனா சிரித்தாள்.

"அங்கதாங்க நீங்க தப்பு பண்றீங்க. சிரார்த்தம் செய்யத்தானே போனார். செய்யலையே! மனசுல கோபம் இருந்திருக்கும். அழுதிருப்பார் பாவம்.

முகூர்த்தப்பட்டு, தாலி, கூரைப் புடைவை இப்படி ஒவ்வொண்ணா நான் பார்த்து வாங்கி நான் பெத்த பொண்ணை தன் மடில உட்கார வச்சு கன்னிகாதானம் பண்ணிப் பார்க்க ஆசைப்படாத அப்பா உண்டா? பெத்தவள்லாம் வாய் விட்டு புலம்பிக்கிட்டிருப்பாங்க. அப்பாக்கள்லாம் புலம்பறதில்லை. அதான் வித்தியாசம். பாவம்! ஒரே பொண்ணு.... ஒடிஞ்சுதான் போயிருப்பார். யாருக்கும் தெரியாம கிணத்தடிலயோ, மொட்டை மாடிலயோ போய் வாய் விட்டு கூட அழுதிருப்பார்.

ஆனா அவர் இன்னிக்கு இருந்தா தர்க்கம் பண்ணாம நிச்சயமா இவ்வளவு நேரம் பொண்ணுகிட்ட போயிருப்பாரு. பளார் பளார்னு நாலு அறை கன்னத்துல விட்டு வாடி உன் வீட்டுக்குன்னு இழுத்துட்டு வந்திருப்பாரு!"

ஹேமாவின் குரல் கம்பீரமாய் ஒலிக்க அம்மா பிள்ளைக்கு முன் அழக் கூடாது என்ற வைராக்கியம் உடைந்து போய் அழ ஆரம்பித்திருந்தாள்.

"அதெல்லாம்... முடியாது! எவனோடயோ ஓடிப் போனவளை வீட்டுக்குள்ள கொண்டு வச்சுகிட்டு வர்றவங்க போறவங்களுக்கு பதிலை சொல்லிகிட்டு மானம், மரியாதை கப்பலேறிடும்! ஊர் சிரிக்கப் போகும்!" தலையிலடித்துக் கொண்டான்.

"ஊர்னு யாரங்க சொல்றீங்க? கூட்டமா ஒதுங்கி நின்னு விமர்சனம் பண்ற வாய்ங்களையா? துணிஞ்சு நிமிர்ந்து அந்தப் பொண்ணு தோள் மேல கை போட்டு அணைச்சு, இது என் தங்கை! யாரோ ஏமாத்திட்டான்"னு சொல்லுங்க பளிச்சுனு. பின்னால பாருங்க உங்க முன்னால அத்தனை வாயும் "ச்சு!" கொட்டும். நீங்களே காரி உமிழ்ந்துட்டு எல்லாரும்

உங்கள் திறமையை அடுத்தவரிடம் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஒரே கலையை, ஒரே திறமையைக் கடவுள் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி தந்து விடுவதில்லை. ஆணவம் வந்து விடக் கூடாதே என்றுதான் அழகு–மணம்–மென்மை நிறைந்த ரோஜாவுக்கு முள்ளைக் கொடுத்திருக்கிறான். அவன், தருவதற்கும் காரணம் இருக்கும். தராமல் விட்டதற்கும் காரணம் இருக்கும்.

– கோமதிநடராஜன்








SANTOOR

கல்லால அடிக்கறாங்கன்னு குறைபட்டா எப்படிங்க? காவலா இருக்க வேணா?'' கெஞ்சிய புவனாவை வெறித்துப் பார்த்தான்.

''புவனா? அவ ஏமாறலை. ஓடினா... ஓடுகாலி!'' பல்லை நறநறவென்று கடித்தான்.

"இல்லைங்க. ஏமாந்துதான் போயிட்டா எல்லாத்தையும் தொலைச்சுட்டா. விபரமே புரியாத பதினெட்டு வயசுப் பொண்ணை ஏமாத்தி கூட்டிட்டு போயிட்டு இப்ப அவ நடுத்தெருவுல நிக்கிறாங்க! பள்ளத்துல தடுமாறி விழுந்துட்டாங்கறதுக்காக அந்தப் பொண்ணுக்கு இவ்வளவு பெரிய தண்டனையா?

"ஹே-மா!'' திகைத்து நின்றான் வாய் பிளந்து. "ஏன் திகைச்சு நிக்கிறீங்க. ஓடிப் போன தங்கச்சியோட நிலைமையைப் போய் பாருங்க உங்க கண்ணால. கழுத்துல தாலியைக் கட்டிட்டு கைல ஒரு சிசுவையும் கொடுத்துட்டு ஓடிட்டான் அவன் எங்கயோ. ஒரு வேளை சோத்துக்காக நாயா அலையறாங்க! இதோ-இதோ பாருங்க பாக்கெட்ஸ்! எல்லாம் அவதான் விக்கறா. இரண்டு புடி வெறும் சோத்துக்காகங்க. நான் ஒண்ணும் கட்டாயப் படுத்தலை. உங்க குடும்பம், உங்க கௌரவம், ஊர் வேற பேசும்- எல்லாத்தையும் யோசிச்சுப் பாருங்க. ஆனா எனக்காக ஒண்ணே ஒண்ணு பண்ணுங்க அது போதும்..."

இழுத்த மனைவியைத் திரும்பிப் பார்த்தான். "இதே தெரு முனைல கடைசி வீட்டு பங்களா அவுட் ஹவுஸ்ல சாருங்கற பெண் இருக்கா. ஒரு நிமிஷம்! ஒரே ஒரு நிமிஷம் எனக்காக போய் பார்த்துட்டு வாங்க, போதும்! உங்களுக்காக வேண்டாம்!"

திரும்பி முறைத்தவனிடம் சட்டையை நீட்டினாள். "எனக்காக! ஒண்ணும் பேசக் கூட வேண்டாம். ஜஸ்ட் ஒரு விசிட்.'' பட்டென்று சட்டையைப் பிடுங்கி மாட்டிக் கொண்டு ஒன்றுமே பேசாமல் 'விருட்' டென்று வெளியில் போனான் ராகவ் கோபத்தோடு.

"ஏம்மா! முன்கோபக் காரன்! அவனை தனியா அனுப்பியிருக்கியே!'' மாமியார் மருள-

சிரித்தாள்.

"ஒண்ணுமாகாது அத்தே! கவலைப்படாதீங்க. அடிச்சாலும் சரி, அணைச்சாலும் சரி உங்கபிள்ளை வீட்டுக்குத் தனியா வரமாட்டாரு. தங்கச்சியோடதான் வருவாரு பாருங்க நிச்சயமா!- போயி நிம்மதியா பொண்ணோட வழிபாருங்க போங்க!"

புவனா சிரித்தபடியே சொல்ல, கமலம் இப்பொழுதும் அழுதாள்.

நான் பிறந்தது கிராமமாயினும் வளர்ந்தது நகரத்தில். ஓர் அண்ணன், இரண்டு அக்காள்களுக்குக் கடைக்குட்டி. நல்ல வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்து செல்லப் பிள்ளையாக வளர்ந்தேன். எந்த நல்லது கெட்டதும் தெரியாத, புரியாத மனதளவில் ஒரு குழந்தையாக வீட்டு வேலை, பெருக்குதல், விளக்குதல் போன்ற சிறுசிறு வேலைகளைக் கூடச் செய்யாமல் அம்மாவை ஏமாற்றி படிக்கிறேன் என படிப்போ படிப்பு! பதினெட்டு வயதில் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடிந்ததும் திருமணம் செய்து வைத்தனர்.

மங்கையர் மலர் & சௌபாக்யா வெட்கிரைண்டர் வழங்கிய

கிராமச் சூழ்நிலை. கணவர் வியாபாரம், சொந்தத் தொழில், விவசாயக் குடும்பம். என் கணவரோ அண்ணன், அண்ணி மேற்பார்வை யில் இருந்தவர். நான் வளர்ந்தபடியே வளர்ந்திருக்கிறார். என் கணவரின் அண்ணன் திடீரென இறந்து விட்டிருக்கிறார். அதன் பின் மூன் றாண்டுகள் கழித்து எங்களுக்குத் திருமணம். பின் கருவுற்ற ஏழாம் மாதம் வரை சலனமில்லாமல் இருந்த

வீடு பெருக்கக் கூடத் தெரியாது

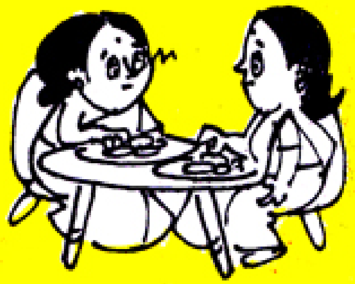
கட்டுரைப் போட்டி

என் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் திடீரெனப் புயல் வீசத் தொடங்கியது. என் ஓர்ப்படி அதுவரை ஒன்றும் அறியாதது போல இருந்தவர் பல கொடுமைகளையும், பல இன்னல்களையும் கொடுக்க ஆரம்பித்தார். இதற்கிடையில் ஏழாம் மாதம் தாய் வீட்டினர் எவ்வளவோ மறுத்தும் என் கணவர் என் நலன் கருதி வற்புறுத்திப் பிறந்த வீட்டுக்கு அனுப்பி வைத்தார்.

பிறந்த வீட்டிலிருந்து என் குடும்பச் சூழ் நிலையை என் தாய் புரிந்து கொண்டு என்னை அனுப்ப மறுத்துவிட்டார். புகுந்த வீட்டில் என் கணவருக்கு எந்த ஆதரவும் கிடையாது. இந்தச் சூழ்நிலையில் நான் தாய் வீட்டில், அவர் பிறந்த வீட்டில் எந்த ஆதரவு மின்றி அனாதையாக....

இந்த நிலையில் நான் தாய் வீட்டில் இருக்கும்போதே பங்கு பிரித்தனர். சொசைட்டி கடன், மற்றவருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாக்கி என ஏதேதோ கணக்கு. நான்கு இலட்சம் கடனை யும் தலையில் கட்டி, பாத்திரம், பண்டம், வீடு, வாசல் எதுவும் இன்றி கடனுக்காக ஏதோ கொஞ்சம் அசையாச் சொத்துக் களைக் காண்பித்து இவரை வெளியேற்றிவிட்டனர். இன்னும் அவர் பேரில் கடன் இருப்பதாகவும் கூறி விட்டனர். இதனால் அவர் பிறந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறிவிட்டார்.

ஒரு பக்கம் நானும், குழந்தையும்; ஒரு பக்கம் கடன் தொல்லை; ஒரு



எட்டுக்கு ஒண்ணு என்ற விகிதாச் சாரத்தில் அரிசி, ஜவ்வரிசியிட்டு, வடாம் போடுவதற்காக, மிஷினில் மாவு அரைத்து வைத்திருந்தேன். உறவினர் வந்துவிட இந்த மாவில் சிறிது உப்பு, புளித்த மோர் சேர்த்து தோசை வார்த்துப் போட்டேன்.

ரசித்துச் சாப்பிட்ட ஓர்ப்படி, எத்தனை அரிசி, எத்தனை உளுத்தம் பருப்பு என்று விகிதாச்சாரம் கேட்ட பொழுது, என் உச்சி முடி, சிலிர்த்து நின்றது நிஜம்!

— காந்தாமணி தேவனாதன்

பக்கம் கௌரவம்; குழந்தைக்குப் பால்வாங்கக் கூட முடியாத சூழ்நிலை. எப்படி நாம் இதையெல்லாம் வென்று மனைவியைக் காப்பது என்ற அவருடைய மனநிலை.

குழந்தைக்கு பெயருக்கு மூன்று மாதம் ஆனதோ இல்லையோ என் கணவருடன் பயணப்பட்டேன். தாய் வீட்டிலிருந்து ஏதோ வேண்டிய பொருட்களைக் கொண்டுவந்து கொடுத்துவிட்டுச் சென்றுவிட்டனர்.

நான் குடியிருந்தது தேங்காயெல்லாம் போடும் ஒரு கோடவுனில். அதுவும் கடனுக்காக அவர்கள் விட்டதுதான். அங்கு சமைக்கவோ, குளிக்கவோ எந்தவித வசதியும் கிடையாது. புளி, அரிசி, பருப்பு அனைத்தும் அந்தக் காலகட்டத்தில் 4 அணா, 8 அணாவுக்கு வாங்கி வந்து சமைக்க வேண்டும். கணவருக்கு முன்கோபம் அதிகம். அதனுடன் இந்த வேதனை இயலாமை. அவ்வளவுக்கும் எதற்கெடுத்தாலும் என்மேல் கோபித்துக் கொள்வார், சண்டை, நல்லது கூறினாலும் சண்டை, பூசல், அடி. இந்த நிலையில் ஒருநாளும் பிறந்த வீட்டாருக்கு இதுபற்றிக் கூறமாட்டேன்.

இந்த நிலையில் என் அண்ணன் உதவியுடன் ரைஸ்மில் ஒன்று அமைத்தோம். இவர் தொலைதூரம் சென்று 10, 15 நாட்களுக்கு வியாபாரம் செய்வார். வெளியில் சென்றவர் வரும்வரை நானும் குழந்தைகளும் சாப்பிடவோ முழுமையாகத் தூங்கவோ முடியாது. இவ்வாறெல்லாம் நான் அவருக்காகவும் அவர் எனக்காகவும் எல்லா சுகதுக்கங்களையும் மறந்து கடனைக் கழிக்க வேண்டும், அண்ணனின் பெயரும் கெடக்கூடாது என்ற அவரின் கொள்கைக்கு நானும் தோளோடு தோள் கொடுத்து இராப்பகல் என பாராமல் கஷ்டப்பட்டு, 'இந்தப் பெண் இங்கு வாழமாட்டாள். அவளுக்கு வீடு பெருக்க, கூட்ட கூடத் தெரியாது. இவள் எப்படி வாழப் போகிறாள்?' என எள்ளி நகையாடியவர்கள் முன் வாழ்ந்தே காட்டுவேன் என்ற வைராக்கியத்துடனும் வாழ்ந்தேன். நான் வணங்கும் ஏழுமலையான் அருளால் எனக்கு மலைபோல வந்த துன்பங்கள் எல்லாம் பனிபோல நீங்கியது.

இப்போதும் என் கணவர் கூறுவார். 'நீ இல்லாமல் இருந்தால் நான் என்னவாகியிருப்பேன்? நம் குடும்பம் என்னவாகி இருக்கும்' எனக் கண்கள் பனிக்க நினைவுகூர்வார். நானும் இதையெல்லாம் நினைவு கூரும்போது 'போராட்டமே வாழ்க்கையாக எப்படி நாம் இவ்வளவு கழித்தோம்!' என ஆச்சர்யப்படுவதுண்டு.

நான் வணங்கும் தெய்வத்தின் அருளால் சகல கஷ்டங்களையும் நீக்கி, சாதித்து சௌபாக்கியம் பெற்றேன் என்றே நம்புகிறேன்.

— சி. மீனாட்சி, பாரூர்.


HEXIT
FORCE

என் தோழி லட்சுமி வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். சாப்பாட்டு வேளை... பாவம் லட்சுமி! திண்டாடிக் கொண்டிருந்தாள்.

"அம்மா! கோஸ் வைக்காதீங்க. எனக்குப் பிடிக்காது" பையன் முகம் சுளித்தான்.

"அம்மா! அந்த முள்ளங்கியை முதல்லே என் தட்டிலேருந்து எடுங்க..." பெண் அலறினாள்.

லட்சுமி பரிதாபமாக என்னைப் பார்த்தாள்.

"இப்படித்தாம்ப்பா தினமும் என் உசிரை எடுக்கு துங்க... உருளைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, வாழைக் காய்... இந்த மூணை மட்டுமேவா மாத்தி மாத்தி செய் துக் கிட்டு இருக்க முடியும்? மத்த எந்தக் காய்கறியும் சாப்பிட மாட்டேன்னா எப்படி? உடம்புக் குச் சத்து தர்றதே காய்கறிகள்தானே?"

லட்சுமி வருத்தப்பட்டாள். இது ஒரு லட்சுமி வீட்டில் நடக்கும் சங்கதியில்லை. அநேகமாக, நம் எல்லோர் வீடுகளிலும் சிலபல காய்களுக்காக இப்படி ஒரு யுத்தம் நடப்பது வழக்கம்தானே?

நான் லட்சுமியைக் கேட்டேன்.

"சரி! நீ என்னென்ன காயெல்லாம் உன் பிள்ளைங்க சாப்பிட ணும்னு ஆசைப் படறே? சொல்லு! நான் அவங்களைச் சாப்பிட வைக்கிறேன்..."

"இந்தா! அவசரப் பட்டு, சவால் விடாதே! அதுங்களுக்குப் பிடிவாதம் ரொம்ப ரொம்ப ஜாஸ்தி..."

"காய் சொல்லு லட்சுமி..."

போய் ஒரு தட்டில் எடுத்து வந்தாள். கோஸ், பீன்ஸ், முள்ளங்கி, சௌசௌ, நூல்கோல், குடை மிளகாய், அவரைக் காய், பீட்ரூட்...

"இத்தனையும் சாப்பிட வைக்கட்டுமா?"

"இதுலே ஒண்ணே ஒண்ணு சமைச்சாலே கூட அவஸ்தை தான். இந்த லட்சணத்துலே, இத்தனையும் சேர்த்து அதுங்களைச் சாப்பிட வைக்கப் போறியா?"

சின்ன ஒரு சௌசௌ, ஒரு முள்ளங்கி, ஒரு நூல்கோல், ஒரு பீட்ரூட் எடுத்துத் துருவிக் கொண்டேன். ஒரு குடை மிளகாய், ஏழெட்டு அவரைக்காய், பீன்ஸ், சிறு துண்டு கோஸ் எடுத்து மிக மிக மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டேன்.

வாணலியில் நான்கு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, நசுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு, அரை ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி, கால் ஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் போட்டு நன்றாக வதக்கினேன்.

நறுக்கி வைத்திருந்த காய்கறிகளையும் போட்டு சிறுதீயில் சில நிமிடங்கள் மூடி வைத்து, வதங்க விட்டேன். நன்றாக வெந்ததும் எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டேன். வாணலியைத் துடைத்து, அடுப்பின் மீதே வைத்தேன்.

வதக்கின காயில் நான்கு முட்டையை அடித்து ஊற்றினேன். கால் ஸ்பூன் சோடாமாவு, அரை டம்ளர் பால், உடைத்த கடலை மாவு அரை ஆழாக்கு, அரிசிமாவு இரண்டு ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக ஓரிரு நிமிடங்கள் கலந்து கொண்டேன்.

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, ஒரு கரண்டி கலவையை எடுத்து ஊற்றினேன். மூடி போட்டு மிதமான தீயில் வைத்து, ஒரே நிமிடத்தில் மூடியைத் திறந்து, திருப்பிப் போட்டேன்.

கீழே கிடந்த பீட்ரூட், நூல்கோல், சௌசௌ தோல்கள், அவரைக்காய் பீன்ஸ் நார்கள் எல்லா வற்றையும் குழந்தைகள் பார்வைக்குப் படாமல் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டேன்.

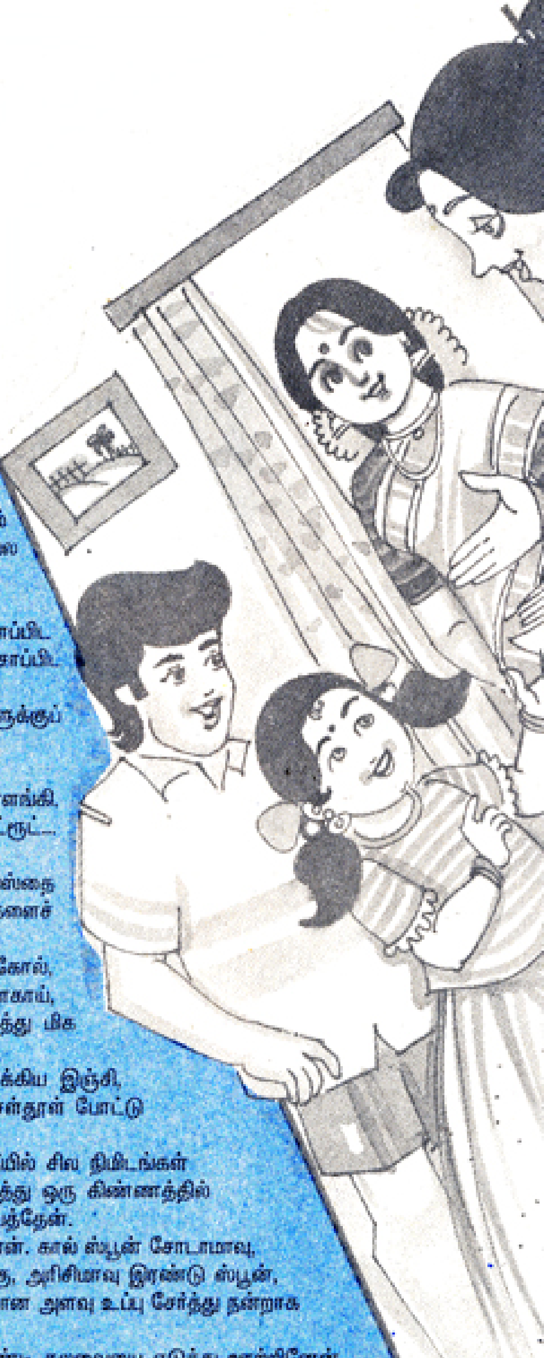
"குழந்தைகளா! வெஜிடபிள் ஆம்லெட் சாப்பிடறீங்களா? ஆளுக்கு ஒண்ணு ஒண்ணுதாம்ப்பா" என்றேன். முட்டை ஓடுகளை முன்னால் வைத்துக் கொண்டேன்.

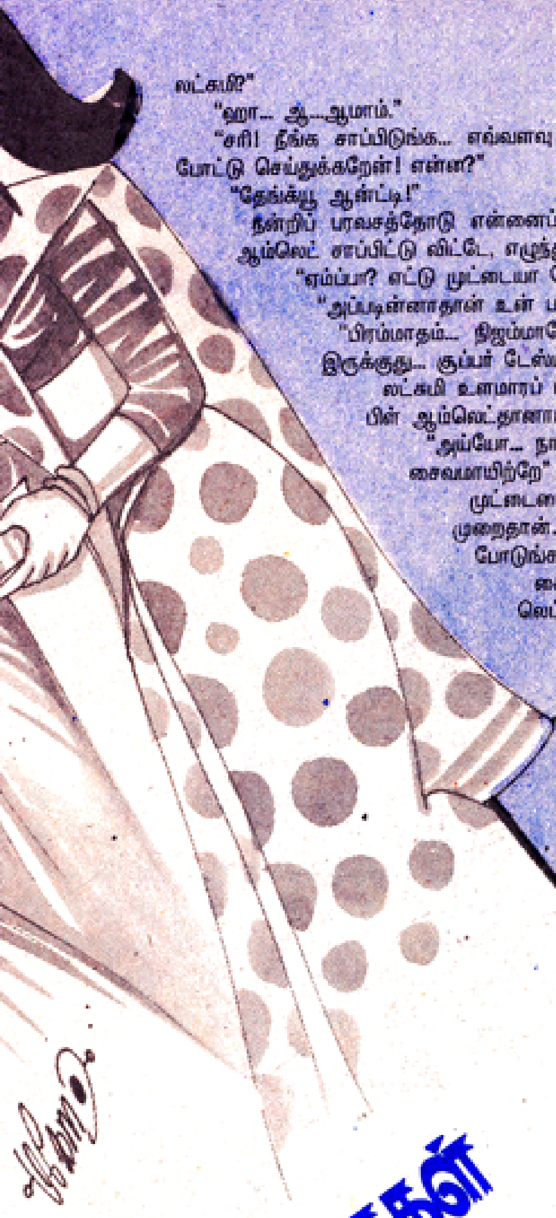
"ஹை! ஆம்லெட்... ஆனா, என்னென்னவோ போட்டிருக்கீங்க!"

"அன்னிக்கு ஒரு பைவ்ஸ்டார் ஹோட்டல்லே சாப்பிட்டேன். யப்பா! என்ன விலைன்றீங்க? அது மாதிரி செய்ய வருதான்னுதான் இன்னிக்கு டிரை பண்ணேன்."

"சூப்பரா இருக்கு ஆன்ட்டி... ஆமா! ஆளுக்கு ஒண்ணு ஒண்ணுதானா?"

"ஆமாம்! எல்லாருக்கும் வேணாமா? முட்டையிலேயே பண்றதாச்சே... எட்டு முட்டையா அடிச்சி ஊத்தினே





லட்சுமி?"

"ஹா... ஆ...ஆமாம்."

"சரி! நீங்க சாப்பிடுங்க... எவ்வளவு வேணும்னாலும்... நான் இன்னும் நாலு முட்டை போட்டு செய்துக்கறேன்! என்ன?"

"தேங்க்யூ ஆன்ட்டி!"

நன்றிப் பரவசத்தோடு என்னைப் பார்த்த குழந்தைகள் ஆளுக்கு மூன்று மூன்று ஆம்லெட் சாப்பிட்டு விட்டே, எழுந்து போனார்கள்.

"ஏம்பா? எட்டு முட்டையா போட்டே?"

"அப்படின்னாதான் உன் பசங்க சாப்பிடும்! சரி நீ வா! சாப்பிட்டுப் பாரு..."

"பிரம்மாதம்... நிஜம்மாவே வெறும் முட்டையிலேயே பண்ண மாதிரிதான் இருக்குது... சூப்பர் டேஸ்ட்..."

லட்சுமி உளமாரப் பாராட்டினாள். இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி வெஜிடபிள் ஆம்லெட்தானாம்...

"அய்யோ... நாங்கள் முட்டை கூடச் சேர்த்துக் கொள்ளாத சுத்த சைவமாயிற்றே" என்கிறீர்களா?

முட்டையை மட்டும் நீக்கி விடுங்கள். மற்றபடி அதே செய்முறைதான்... உடைத்த கடலைமாவு கொஞ்சம் அதிகமாகப் போடுங்கள் போதும்!

சைவ உணவுக்காரர்களுக்கும், இந்த வெஜிடபிள் ஆம்லெட் அப்படிப் பிடித்துப் போகும். நான் கேரண்டி...

வெஜிடபிள் வடையிலும் நிறைய காய்கறிகளைத் திணித்து விடலாம். அதன் செய்முறையைச் சொல்லட்டுமா? ஓர் ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பை மிக்சியில் மிளகாய், உப்பு, சோம்பு, பட்டை, பூண்டு இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். நரநரவென்று ஒன்றிரண்டாக இருக்கட்டும். காய்கறிகள் எல்லாவற்றையுமே பொடியாக நறுக்கி, இலேசாக வதக்கிச் சேருங்கள்.

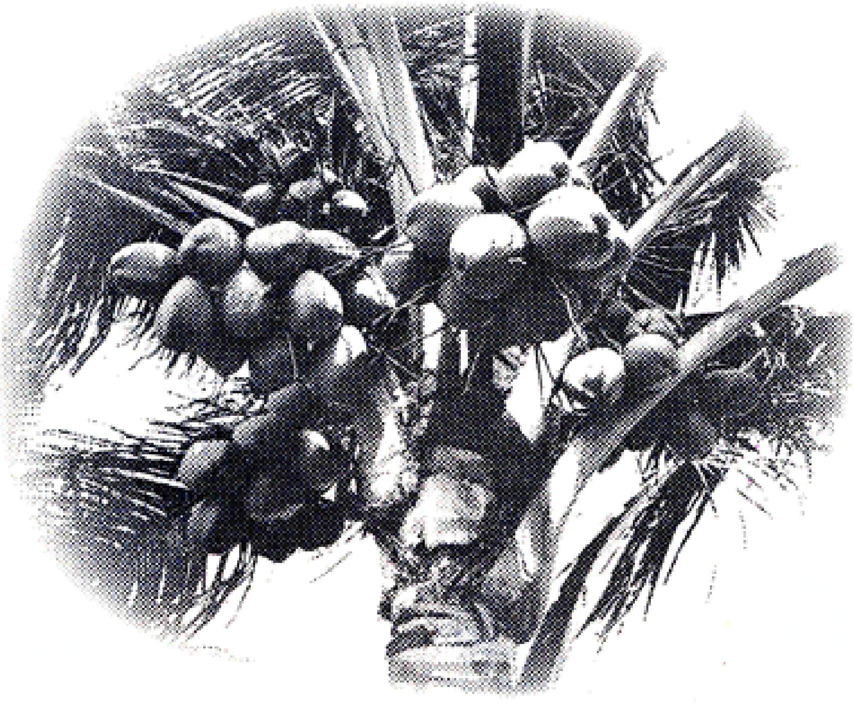
புதிய கோஸ், பீட் ரூட், கேரட், இளம் நூல்கோல், குடை மிளகாய், பிஞ்சு அவரைக்காய், பிஞ்சு பீன்ஸ் என்றால் வதக்கவே வேண்டாம். அப்படியே சேர்த்து, பிசைந்து கொள்ளலாம்.

இந்த வடை சுவை மிக்கது மட்டுமல்ல; சத்து மிக்கதும் கூட.... வடையே பிடிக்காதவர்கள் கூட, வெஜிடபிள் வடையை ஆசையாய்ச் சாப்பிடுவார்கள்.

-அரசு மணிமேகலை

குழந்தைகள் காய்கறி சாப்பிட அழுகிறார்களா?

தேவைகள் என்பவை சொல்லிக்கொண்டு வருவதில்லை. ஆகவே...



தென்னை:
வலிமை, பல்வேறு உபயோகம் நிறைவான பலன் ஆகியவற்றின் சின்னம்.

உங்கள் நிம்மதியை உறுதிசெய்வதில் எங்கள் பங்காக நாங்கள் அளிப்பது உங்கள் பணத்திற்கு பாதுகாப்பு



தேங்காய்:
உள்ளே சுவை மிகுந்த சத்து. வெளியே உறுதியான மூடி.

ராம் காஷ்யப் இன்வெஸ்ட்மென்ட் லிமிடெட். நம்பகத்தன்மை, பண்பாடு, தொலைநோக்கு ஆகியவை இந்நிறுவனத்தின் அடிப்படைப் பண்புகள். நிதித்துறையில் அனுபவம் நிறைந்த நிபுணர்களும் வர்த்தகர்களும் இணைந்து இதனைத் தொடங்கியுள்ளனர். குடும்பத்துக்குத் தேவைப்படும் எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்கள், ஃப்ரிஜ்கள், கம்ப்யூட்டர்கள் ஆகியவற்றையும், கார்கள், லாரிகள் போன்ற வாகனங்களையும், வாங்க உதவும் லீசிங், தவணை முறை நிதியுதவி ஆகிய வழிமுறைகளில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனம். சாமான்யரும் கூட சுலபமாகச் சிறந்த பொருள்களை வாங்கித் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக்கொள்ள உதவுவது இந் நிறுவனத்தின் முக்கிய நோக்கம். இதன் ஆண்டு வணிகம் 1996 மார்ச் முடிவில் ரூ.30 கோடியாகவும், இந்நூற்றாண்டின் முடிவில் ரூ.500 கோடியாகவும் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

11,000 பங்குதாரர்களின் நம்பிக்கையைப் பெற்றுள்ள நிறுவனம் ராம் காஷ்யப். நிதியுதவி வழிமுறைகளில் நிறைந்த அனுபவம் பெற்றவர்களால் லாபகரமான முறையில் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. ரிசர்வ் வங்கியின் விதிமுறைகள் உள்ளபடியே பின்பற்றப்படுகின்றன. வீடியோகான் லீஸிங் & இண்டஸ்ட்ரியல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் ஈக்விடி பங்கேற்பு மற்றும் பல முன்னணி நிதி நிறுவனங்களின் ஆதரவைப் பெற்றிருப்பதால் பக்க பலத்துக்குக் குறைவில்லை.

பணத்தை முதலீடு செய்வதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவதோடு, அளிக்கும் நிதியுதவியைத் திரும்பப் பெறுவதில் ஒரு சிறப்பான நிலையை அடையவும் முடிகிறது. இவையனைத்தும் மிகுந்த நம்பகத்தன்மையோடு ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் டெபாசிட் தொகைகளுக்கு அதிகபட்சப் பாதுகாப்பை அளிப்பது நிச்சயம்.

வீடியோகான் லீஸிங் & இண்டஸ்ட்ரியல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் ஈக்விடி பங்கேற்புடன்

Ram Kaashyap Investment Ltd

நிர்வாக அலுவலகம்: 5-D, மூகாம்பிகா காம்ப்ளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.
போன்: 4994303, 4995146

கிளைகள்:

தஞ்சாவூர்: ராமலிங்க பத்தர் பில்டிங், 2681/72, தெற்கு மெயின் ரோடு,
தஞ்சாவூர்-613 009. போன்: 23331.
கோயம்புத்தூர்: ஏசியாடிக் பில்டிங், 2-வது மாடி, (விஜிபி ஷோரூம் அருகில்)
378, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 018.
திருச்சிராப்பள்ளி: வைகரை, முதல் மாடி, தலைமை தபால் அலுவலகம் எதிரில்,
பாரதியார் சாலை, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 001. போன்: 461137 P.P.
மதுரை: 41, மயூரா காம்ப்ளெக்ஸ், 48, தானப்ப முதலி தெரு,
மதுரை - 625 001.
ஹைதராபாத்: 5-9-47/3, பஷீர்பாக், ஹைதராபாத் - 500 029.
போன்: 232962.
சித்தூர்: 18/747, ஹைரோடு, பாங்க் ஆஃப் இந்தியா எதிரில்,
சித்தூர் - 517 001. போன்: 22044, 25788.

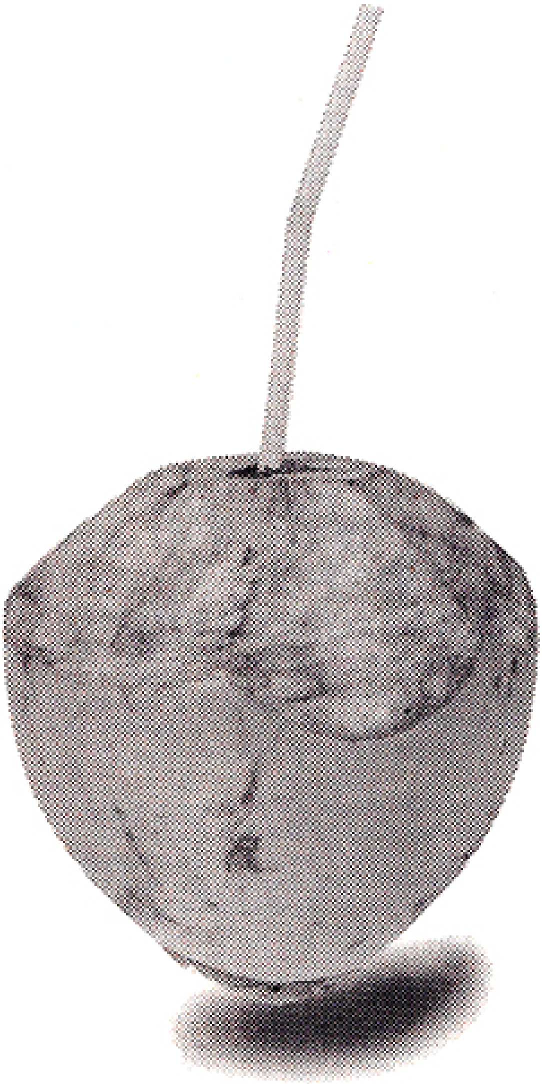
டெபாசிட்டுகள் ஏற்கப்படுகின்றன.
எங்களுடன் இணைந்து வளம் பெறுங்கள்

உலகக் கண்ணோட்டம்; தனி மனித மேம்பாடு

Insight-758

சட்டபூர்வமான ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் விளம்பரம் 30.5.95 தேதியிட்ட தமிழ் நாளிதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

வாடிக்கையாளரோடு எங்களை உறுதியாக இணைக்கும் அம்சம் - டெபாசிட் தொகையை எளிதில் திரும்பப்பெறும் நிதி வசதி



இளநீர்:
இயற்கை வழங்கும் நீரை அதன் உயர் சத்துக்களோடு நீண்ட காலத்துக்குப் பாதுகாக்கும் திறன் கொண்டது. அதனை எளிதில் பயன்படுத்த முடிவதோடு, அதன் மூலம் புத்துணர்ச்சியையும் பெற முடிகிறது.

ராம் காஷ்யப் இன்வெஸ்ட்மென்ட் லிமிடெட். நம்பகத்தன்மை, பண்பாடு, தொலைநோக்கு ஆகியவை இந்நிறுவனத்தின் அடிப்படைப் பண்புகள். நிதித்துறையில் அனுபவம் நிறைந்த நிபுணர்களும் வர்த்தகர்களும் இணைந்து இதனைத் தொடங்கியுள்ளனர். குடும்பத்துக்குத் தேவைப்படும் எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்கள், ஃபர்னிச்சர்கள், கம்ப்யூட்டர்கள் ஆகியவற்றையும், கார்கள், லாரிகள் போன்ற வாகனங்களையும் வாங்க உதவும் லீசிங், தவணை முறை நிதியுதவி ஆகிய வழிமுறைகளில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனம். சாமான்யரும் கூட சுலபமாகச் சிறந்த பொருள்களை வாங்கித் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக்கொள்ள உதவுவது இந் நிறுவனத்தின் முக்கிய நோக்கம். இதன் ஆண்டு வணிகம் 1996 மார்ச் முடிவில் ரூ.30 கோடியாகவும், இந்நூற்றாண்டின் முடிவில் ரூ.500 கோடியாகவும் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

வலுவான மூலதன ஆதாரம், அளிக்கும் நிதியுதவியைத் திரும்பப் பெறுவதில் சிறப்பான நிலை, பணத்தை முதலீடு செய்வதில் மிகுந்த கவனம் ஆகியவை இந்நிறுவனத்தின் சிறப்பம்சங்கள். வீடியோகான் லீஸிங் & இண்டஸ்ட்ரியல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் ஈக்விடி பங்கேற்பு மற்றும் பல முன்னணி நிதி நிறுவனங்களின் ஆதரவைப் பெற்றிருப்பதால் பக்க பலத்துக்குக் குறைவில்லை. **எனவே, முதிர்வடைந்த பின்னரோ, அல்லது தேவைப்படும் நேரத்திலோ டெபாசிட் தொகையை எளிதில் உடனடியாகத் திரும்பப் பெற முடியும். தவிர, உரிய நேரத்தில் வட்டியும் அளிக்கப்பட்டு விடுகிறது.**

இவையனைத்தும் மிகுந்த நம்பகத்தன்மையோடு ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் டெபாசிட் தொகைகளுக்கு அதிகபட்சப் பாதுகாப்பை அளிப்பது நிச்சயம்.

**வீடியோகான் லீஸிங் & இண்டஸ்ட்ரியல் ஃபைனான்ஸ்
லிமிடெட் நிறுவனத்தின் ஈக்விடி பங்கேற்புடன்**

Ram Kaashyap
Investment Ltd

நிர்வாக அலுவலகம்: 5-D, மூகாம்பிகா காம்ப்ளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.
போன்: 4994303, 4995148

கிளைகள்:

தஞ்சாவூர்: ராமலிங்க பத்தர் பில்டிங், 2681/72, தெற்கு மெயின் ரோடு,
தஞ்சாவூர்-613 009. போன்: 23331.
கோயம்புத்தூர்: ஏசியாடிக் பில்டிங், 2-வது மாடி, (விஜிபி ஷோரூம் அருகில்)
378, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 018.
திருச்சிராப்பள்ளி: வைகரை, முதல் மாடி, தலைமை தபால் அலுவலகம் எதிரில்,
பாரதியார் சாலை, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 001. போன்: 461137 PP.
மதுரை: 41, மயூரா காம்ப்ளெக்ஸ், 48, தானப்ப முதலி தெரு,
மதுரை - 625 001.
ஹைதராபாத்: 5-9-47/3, பஷீர்பாக், ஹைதராபாத் - 500 029.
போன்: 232962.
சித்தூர்: 18/747, ஹைரோடு, பாங்க் ஆஃப் இந்தியா எதிரில்,
சித்தூர் - 517 001. போன்: 22044, 25788.

டெபாசிட்டுகள் ஏற்கப்படுகின்றன.
எங்களுடன் இணைந்து வளம் பெறுங்கள்

உலகக் கண்ணோட்டம்; தனி மனித மேம்பாடு

சட்டபூர்வமான ஃபிக்சட் டெபாசிட் விளம்பரம் 30.5.95 தேதியிட்ட தமிழ் நாளிதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

Insight-759

எங்கள் வெற்றியின் அடித்தளம் - பண்புடன் கூடிய சேவை



தேங்காய்:
மனித குலத்துக்குப் பல விதங்களிலும் பயன்படுவது இதன் சிறப்பு.

ராம் காஷ்யப் இன்வெஸ்ட்மென்ட் லிமிடெட். நம்பகத்தன்மை, பண்பாடு, தொலைநோக்கு ஆகியவை இந்நிறுவனத்தின் அடிப்படைப் பண்புகள். நிதித்துறையில் அனுபவம் நிறைந்த நிபுணர்களும் வர்த்தகர்களும் இணைந்து இதனைத் தொடங்கியுள்ளனர். குடும்பத்துக்குத் தேவைப்படும் எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்கள், ஃபர்னிச்சர்கள், கம்ப்யூட்டர்கள் ஆகியவற்றையும், கார்கள், லாரிகள் போன்ற வாகனங்களையும் வாங்க உதவும் லீசிங், தவணை முறை நிதியுதவி ஆகிய வழிமுறைகளில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனம். சாமான்யரும் கூட சுலபமாகச் சிறந்த பொருள்களை வாங்கித் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக்கொள்ள உதவுவது இந் நிறுவனத்தின் முக்கிய நோக்கம். இதன் ஆண்டு வணிகம் 1996 மார்ச் முடிவில் ரூ.30 கோடியாகவும், இந்நூற்றாண்டின் முடிவில் ரூ.500 கோடியாகவும் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

பணத்தின் அருமையை உணர்ந்திருப்பதோடு, உங்கள் நலனிலும் மிகுந்த அக்கறை கொண்டிருக்கிறது ராம் காஷ்யப். டெபாசிட்டைப் புதுப்பிக்க வேண்டுமா? அல்லது புதிதாக ஒரு டெபாசிட் கணக்கைத் தொடங்க வேண்டுமா? அது முதிர்ந்தவுடன் திரும்பப் பெற வேண்டுமா? அல்லது டெபாசிட்டின் மீது கடன் பெற வேண்டுமா? இவை எல்லாமே மிகவும் சுலபம். உங்களுடைய எல்லா தேவைகளையுமே பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவ எண்ணற்ற கிளைகள் உள்ளன. **பாதுகாப்பான முறையில் முதலீடு செய்வது எப்படி என்பதிலிருந்து எப்போது, எவ்வாறு உங்கள் டெபாசிட்டுகளின்மீது கடன் பெறலாம் என்பது வரை எல்லா ஆலோசனைகளையும் அளிப்பது எங்கள் சேவைகளின் சிறப்பம்சம்.** அது மட்டுமல்ல. வட்டியையும் டெபாசிட் ரசீதுகளையும் உடனுக்குடன் அளிப்பதில் மிகுந்த கவனமும் செலுத்தப்படுகிறது.

வலுவான மூலதன ஆதாரம், அளிக்கும் நிதியுதவியைத் திரும்பப் பெறுவதில் சிறப்பான நிலை, பணத்தை முதலீடு செய்வதில் மிகுந்த கவனம் ஆகியவை இந்நிறுவனத்தில் இடம் பெற்றிருப்பதால் உங்கள் டெபாசிட் தொகையை எளிதில் நீங்கள் திரும்பப் பெறும் நிதி வசதியும், போதிய பாதுகாப்பும் பெற முடிகிறது.

வீடியோகான் லீசிங் & இண்டஸ்ட்ரியல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் ஈக்விடி பங்கேற்புடன்

Ram Kaashyap Investment Ltd

நிர்வாக அலுவலகம்: 5-D, மூகாம்பிகா காம்ப்ளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.
போன்: 4994303, 4995148

கிளைகள்:

தஞ்சாவூர்: ராமலிங்க பத்தர் பில்டிங், 2681/72, தெற்கு மெயின் ரோடு,
தஞ்சாவூர்-613 009. போன்: 23331.
கோயம்புத்தூர்: ஏசியாடிக் பில்டிங், 2-வது மாடி, (விஜிபி ஷோரூம் அருகில்)
378, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 018.
திருச்சிராப்பள்ளி: வைகரை, முதல் மாடி, தலைமை தபால் அலுவலகம் எதிரில்,
பாரதியார் சாலை, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 001. போன்: 461137 PP.
மதுரை: 41, மயூரா காம்ப்ளெக்ஸ், 48, தானப்ப முதலி தெரு,
மதுரை - 625 001.
ஹைதராபாத்: 5-9-47/3, பஷீர்பாக், ஹைதராபாத் - 500 029.
போன்: 232962.
சித்தூர்: 18/747, ஹைரோடு, பாங்க் ஆஃப் இந்தியா எதிரில்,
சித்தூர் - 517 001. போன்: 22044, 25788.

டெபாசிட்டுகள் ஏற்கப்படுகின்றன.
எங்களுடன் இணைந்து வளம் பெறுங்கள்

உலகக் கண்ணோட்டம்; தனி மனித மேம்பாடு

சட்டபூர்வமான ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் விளம்பரம் 30.5.95 தேதியிட்ட தமிழ் நாளிதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

Insight-760

பணக்காரர்களையும் பயப்படுத்தும் நோய்!

எய்ட்ஸ் புற்றுநோய், மட்டுமே ஆட்கொல்லி நோய் என்று பொதுவாக அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் சிறுநீரக நோய்கள் அதை விட மோசமானது என்று அதனால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். இலட்சாதிபதிகளையே அதனால் ஆகும் செலவினங்களால் தடுமாற வைக்கும் நோய் இது. கிட்னி ஃபெயிலியர் என்னும் சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கும் இந்த நோய்க்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் டயாலிஸிஸ், அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை செய்யப்படுகின்றன.

சிறுநீரக நோய்களுக்கு அரபு நாட்டு யுனானி மருத்துவம் பயனுள்ளதாக அமைந்திருக்கின்றது என்று கூறுகிறார் டாக்டர் ஹகீம் எஸ். அக்பர் கவுஸர். வட ஆற்காடு அம்பேத்கர் மாவட்டம், வாணியம்பாடி, நியு டவுன், மகுதி வீதியில் உள்ள அல்கவுஸர் யுனானி கிட்னி ஃபவுண்டேஷன் மையத்தின் தலைமை மருத்துவரான இவர், "20 ஆம் நூற்றாண்டில் ஆடைகளை மாற்றுவதைப் போல் உடல் உறுப்புகளையும் மாற்றும் காலம் வந்துவிட்டது. பழுதடைந்த உறுப்புகளை அகற்றிவிட்டு ஆரோக்கியமானவர்களின் உறுப்புகளை பொருத்திக் கொள்ளும் பழக்கம் நம்மில் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. கசாப்புக் கடைகளில் கால் நடைகளின் உறுப்புகளை தனிமைப்படுத்தி தனித்தனியாக விற்கப்படுவதைப் போல் காய்கறி மார்க்கெட்டுகளில் மனித உடல் உறுப்புக்களும் விற்கப்படும் கடைகள் திறக்கப்பட்டாலும் ஆச்சர்யப்படுவதற்கு இல்லை. இரத்த வங்கி, கண் வங்கி, சிறுநீர வங்கி, விந்து வங்கி, இப்படி பல மனித உறுப்பு சம்பந்தமான வங்கிகள் உலகம் முழுவதும் திறக்கப்பட்டு வருகிறது.

யுனானி மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சை, டயாலிஸிஸ் இல்லாமல் இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். கோவையிலுள்ள ராஜமாணிக்கம், வாணியம்பாடியில் என்னைச் சந்தித்தார். அவர் அப்போது வாரம் இருமுறை டயாலிஸிஸ் செய்து கொண்டு இருந்தார். அவருக்குக் காசினி கீரை, நெருஞ்சு முள், குஸ்தேஷுரின், வெள்ளரி விதை, போன்ற மருந்துகளின் கலவையைத் தயாரித்து ஆறு மாதங்களுக்குக் கொடுத்தேன். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக டாயலிஸிஸ் இல்லாமல், அறுவை சிகிச்சையும்





• **மலச் சிக்கல், கல்லீரல், நுரையீரல், சிறுநீரக வீக்கத்தை குணமாக்கவும், பழுதடைந்த சிறுநீரகத்தை இயங்க வைக்க ½ கிராம் தும்மட்டிக்காய் விதைகளை பாதாம் எண்ணையில் கலந்து தரலாம்.**

இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றார். சிகிச்சைக்கு முன் 178 மில்லி கிராம் இருந்த யூரியா 53 மில்லி கிராம் அளவிற்கும், 15 மில்லி கிராம் இருந்த கிரியாடினின் 3.8 அளவிற்கும் குறைந்து இப்போது அவர் ஆராக்கியமாக இருக்கின்றார்.

சிறுநீரக வீக்கம் : இயற்கைக்கு மாறாக சிறுநீரகங்கள் வீக்கமடைந்து சிலருக்கு புரோட்டீன் சத்து அதிகமாக வெளியேறும். இதனால் இரத்தத்தில் கழிவுப் பொருட்கள் தேங்கும். யுனானி மருத்துவத்தில் கருஞ்சீரகம், சோப்சீனி, கர்ஃபஸ் விதைகள், இஸ்பத் விதைகள், அக்கட காரம், ஜத்வார் ஆகிய மூலிகைகள் சிறுநீரக வீக்கத்தை குறைக்க சிறந்த மருந்து என்று கூறப்பட்டிருக்கின்றது. ஷஹாபுத்தீன் என்பவரின் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக வீக்கமடைந்து செயலிழந்து விட்டிருந்தன. அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிறுநீரகத்தை மாற்றுவது மட்டுமே இதற்கு ஒரே வழி என்று கூறி வந்தார்கள். மேற்கண்ட மூலிகை மருந்துகளின் கலவையை ஒரு மாதத்திற்குக் கொடுத்த பின் மீண்டும் ஸ்கேனிங் எடுத்துப் பார்த்தபோது, "உங்கள் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் இப்போது மீண்டும் செயல்பட தொடங்கிவிட்டிருக்கின்றன. சராசரி மனிதனுக்கு இருக்க வேண்டிய அளவிற்குச் சிறுநீரகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியாடினின், கழிவுப் பொருட்கள் தேங்காமல் இரத்தம் சுத்தமாக இருக்கின்றது. இனி அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை" என்று சிறுநீரக நிபுணர்கள் சான்று அளித்துள்ளனர்.

சர்க்கரை நோய் : 'சர்க்கரை நோய்' இதைச் சிறுநீரகங்களைப் பழுதடையச் செய்யும் கொடிய நோய் என்றே கூறலாம். வெந்தயம், கருஞ்சீரகம், காசினி விதை மூன்றையும் பவுடராக்கி வைத்துக் காலை



• **யூரியா, கிரியாடினின் பொட்டாஷியம் கழிவுப் பொருட்களை டயாலிஸிஸ் இல்லாமல் இரத்தத்திலிருந்து சுத்தம் செய்ய 2 சீமை அத்திப்பழங்களை தினசரி இரண்டுவேளை சாப்பிடலாம்.**

மாலை ஒரு டீஸ்பூன் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

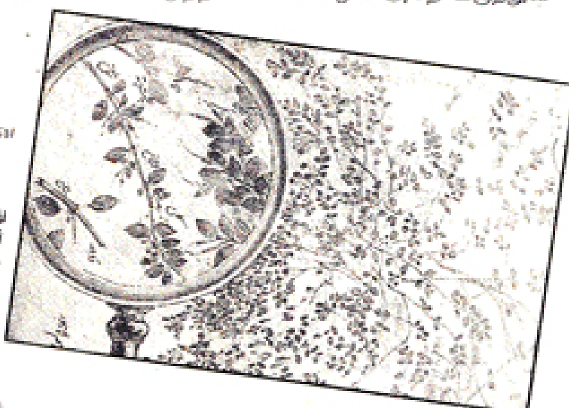
இரத்தக் கொதிப்பு : மனிதனுக்கு

ஊர் வேலைக்கும், பணம் சம்பாதிக்கவும், தேவையான அளவிற்கு நேரம் கிடைக்கின்றது. ஆனால் முறையாக சாப்பிடுவதற்கும், ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதற்கு மட்டுமே நேரம் கிடைப்பதில்லை. இதனால்தான் இன்று பலர் இரத்தக் கொதிப்பு 'ஹை பிளட் பிரஷர்' நோயால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர். இரத்தக் கொதிப்பு நோய் சிறுநீரகங்களின் மீது அழுத்தம் உண்டாக்கி அவைகளின் செயல் திறனை குறைத்து விடுகிறது. இதயக் குழாய்களையும் செயல் இழக்கச் செய்து விடுகின்றது. ஒரு கிராம் தினசரி ஒரு வேளை சர்பகந்தி என்னும் அஸ்ரோல் வேரை பவுடராக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த கொதிப்பு, மனப்பதட்டம், குழப்பம், மனநோய், மூளைக் கோளாறுகள் குணம் பெறும். இரத்தக் கொதிப்புக்கு இது சிறந்த மூலிகையாகும்.

டயாலிஸிஸ் : சேலம் அரசு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் அதிகாரியாக இருப்பவர் 56 வயதான பாண்டுரங்கன். இவருடைய சிறுநீரகங்கள் செயலிழந்த நிலையில் உயிருக்கு போராடி கொண்டிருக்கும் கால கட்டத்தில் வேலூரில் உள்ள பிரபல ஆங்கில மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டார். அங்கு பரிசோதனை செய்துப் பார்த்து உங்கள் சிறுநீரகங்கள் முழுமையாக செயலிழந்து விட்டிருக்கின்றன. உடனடியாக சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளுங்கள் அல்லது வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் டயாலிஸிஸ் செய்து கொண்டால்தான் உயிர் வாழ முடியும் என்று டாக்டர்கள் கூறினார்கள். இலட்சக்கணக்கில் பணத்தைச் செலவு செய்ய முடியாத நிலையில் அவருடைய உறவினர் பாண்டுரங்கனின் மெடிக்கல் ரிப்போர்ட் மட்டுமே கொண்டு வந்தார். இரண்டு மாதங்களுக்கு மூலிகை சிகிச்சை கொடுத்த பின் மீண்டும் அதே மருத்துவ மனையில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் 217 மில்லி கிராம் இருந்த யூரியா 29 மில்லி கிராமிற்கும், 11.8 மில்லி கிராம் இருந்த கிரியாடினின் 2.3 மில்லி கிராம் அளவிற்கும், 6.7 மில்லி கிராம் இருந்த பொட்டாசியம் 3.70 மில்லி கிராமிற்கும் குறைந்திருந்தது. 600 மில்லி லிட்டர் வரை பிரிந்து கொண்டிருந்த சிறுநீர் இப்போது இரண்டு லிட்டர் அளவிற்குத் தாராளமாக பிரிகின்றது. மரணப்படுக்கையில் இருந்த பாண்டுரங்கன் இப்போது தினசரி ஆறு கிலோ மீட்டர் வரை நடந்தே செல்கின்றார். மீண்டும் வேலையில் சேர்ந்துள்ளார். ஸ்கேனிங்

• சிறு கீரையை சமைத்து சாப்பிடலாம் அல்லது 50மில்லி சாற்றை குடிக்கலாம். சிறுநீர் தாராளமாக பிரியும். இரத்தவாந்தி, மூல இரத்தம், அதிகமான மாதவிலக்கு போக்கு கட்டுப்படுத்த விதைகள், வேர் இரண்டையும் பவுடராக்கி தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.





• அம்மான் பச்சரிசி கீரை 5கிராம் அளவில் காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் சிறுநீரகங்கள் மற்றும் கருப்பையிலிருந்து கசியும் இரத்தப் போக்கை தடுக்கும். உள்ளுறுப்புகளின் இரணத்தை குணமாக்கும்



3 கிராம் வெந்தயத்தை காலை மாலை இரண்டு வேளை பவுடராக சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோயும் அதனால் பழுதடைந்த சிறுநீரகங்களும் குணம் பெறும்



• கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆனவர்களின் தூக்கமின்மை, தாகம், வாந்தி, உஷ்ணம், இரத்த கொதிப்பு நீங்க சொரக்காய் குழம்பு சாப்பிட வேண்டும்.

எடுத்துப் பார்த்ததில் சுருங்கி சிறுத்து விட்டிருந்த சிறுநீரகங்கள் இப்போது மீண்டும் வளர்ச்சி பெற்றிருக்கின்றன. உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றார்.

• 7கிராம் சீமை அருகம்புல்லை கஷாயமாக்கிக் குடித்தால் சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல், வயிறு, கர்ப்பப்பை வீக்கம் நீங்கி தாராளமாக சிறுநீர் பிரியும். சிறுநீரகத்தில் கூடும் கற்களை தூள்தூளாக்கி வெளியேற்றும்.

இவருக்குக் குங்குமப்பூ 1 கிராம், மோமியாயி 1 கிராம், ஜுந்து பேதஸ்தர் ½ கிராம் மருந்துகளுடன் பொதுவான சிறுநீரக நோய்க்கான மருந்துகளும் கொடுக்கப்பட்டது.

சிறுநீரகக் கற்கள் : பெண்களுக்கு அடிக்கடி சிறுநீர்ப்பாதை, கர்ப்பப்பை மற்றும் சிறுநீரகங்களில் இரணம், அரிப்பு, எரிச்சல், வீக்கம், வலி உண்டாகி வெள்ளைப்படுதலும், சீழ்வடிதலும் ஏற்படுவது சகஜம். இவர்களுக்கு இடுப்பில் கடுமையான வலி, சிறுநீரில் எரிச்சல், சொட்டு மூத்திரம், சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வருதல், வாந்தி, அடி வயிற்று வலி உண்டாகும். இடுப்பு வலிக்குக் குழந்தைகளை இடுப்பின் மீது ஏற வைத்து மிதிக்கச் சொல்வது மிகவும் ஆபத்தான செயலாகும். இதனால் நோயின் தன்மை அதிகரிக்கும். இதற்கும் சிறந்த மூலிகைகள் யுனானியில் உண்டு.



வீட்டு வைத்தியம் : சிறுநீரக நோய்களை பணக்கார நோய் என்று பயப்படத் தேவையில்லை. இவைகளை வீட்டு வைத்தியம் மூலமும் குணப்படுத்தலாம் என்று கூறிய டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் வீட்டிலேயே செய்யும் சில மருந்துகளைக் கூறுகிறார் -

சிறு நீரக வலி - வீக்கம் : தேன் மெழுகை கடலை பட்டாணி அளவிற்கு

மாத்திரைகளாக உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். காலை மாலை இரண்டு வேளை ஒரு மாத்திரையை வெந்நீருடன் குடித்தால் சிறுநீரக வலி நீங்கும்.

* முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஒன்றில் 5 எண்ணிக்கை மிளகுப் பொடி செய்து கொண்டு ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளை கலந்து சிறுநீரக பாகத்தில் பற்றுப் போட்டால் சிறுநீரக வீக்கம், வலி குணம் பெறும்.

* மக்காச்சோளம் கதிரின் மேல் இருக்கும் நார் ஜடையை 25 கிராம் அளவில் எடுத்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதை தினசரி நான்கு வேளை குடித்தால் சிறுநீரக எரிச்சல், சொட்டு மூத்திரம், சிறுநீரக வலி வீக்கம் குணம் பெறும்.

சிறுநீரகக் கற்கள் : நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் யூதர்களின் கல் (ஹஜ்ருல் யஹூத்) என்ற பெயரில் ஒருவிதமான கல் விற்கப்படுகிறது. 500 மில்லி கிராம் கல்லை பவுடராக்கி 60 மில்லி லிட்டர் பன்னீருடன் கலந்து தினசரி ஒரு வேளை குடிக்கலாம்.

வெள்ளரி விதை 3 கிராம், வெள்ளரி பிஞ்சு விதை 3 கிராம், நெருஞ்சு முள் 4 கிராம், கொள்ளு 4 கிராம் அனைத்தையும் லேசாக பவுடராக்கி 180 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கஷாயமாக்கி தினசரி இரண்டு வேளை குடித்தால் சிறுநீரகக் கல் கரைந்து வெளியேறும்.

* வெள்ளை முள்ளங்கி இலைகளை இடித்து 25 மில்லி சாறு தனியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 6 கிராம் கொள்ளு தானியத்தை 120 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிக்கட்டி முள்ளங்கி சாறுடன் தினசரி காலையில் குடித்து வந்தால் சிறுநீரகங்களில் கூடும் கற்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் கரைந்து வெளியேறும்.

* கொளுஞ்சி என்னும் இலைகளை 12 கிராம் எடுத்து 120 மில்லி கிராம் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தினசரி காலையில் குடித்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து வெளியேறும். சிறுநீரக வீக்கமும் குணம் பெறும்.

சிறுநீர் அடக்க முடியாமை :

* லவங்கப்பட்டையை பொடி செய்து ஒரு கிராம் அளவில் தினசரி ஒரு வேளை கொடுக்கலாம்.

* எள்ளு 100 கிராம், ஓமம் 100 கிராம், வெல்லம் 100 கிராம், மூன்றையும் இடித்து எள்ளுருண்டையாக தயாரித்து வேளைக்கு 6 கிராம் அளவில் கொடுத்தால் சிறுநீர் ஒழுக்கு, சிறுநீரை அடக்க முடியாமை, அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், சிரித்தால் அல்லது அழுதால் சிறுநீர் தேங்கி இருப்பதைப் போன்ற உணர்வு ஆகிய பிரச்னைகள் நீங்கும்.

* காவிக்கல், குந்தர் சாம்பிராணி இரண்டையும் சம எடையில் வாங்கி பொடி செய்து 2 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் மேற்கண்ட பிரச்னை நீங்கும்.

— லீனா

சென்னை எரிபொருள் சேமிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த வி.எம்.ராவ் என்பவர் சமையல் எரிவாயுவை 10முதல் 25 சதவிகிதம் வரை மிச்சப்படுத்த ஒரு சாதனத்தைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். பின் வரும் காரணங்களால் இது முந்தைய முயற்சிகளிலிருந்து வித்தியாசப்பட்டு கவனத்தைக் கவர்ந்துள்ளது. ஏற்கெனவே அமெரிக்காவில் 51, 34, 985 எண்ணாக பதிவு செய்யப்பட்டு விட்டது. (இந்திய அரசின் அங்கீகாரம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது) இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் கெமிகல் டெக்னாலஜி இதை ஆராய்ந்து சான்று வழங்கியுள்ளது. (இது காரிலும் பெட்ரோலை மிச்சப்படுத்துவதை சென்னை சுந்தரம் மோட்டார்ஸ் போன்ற ஸ்தாபனங்கள் உறுதி செய்துள்ளன.)



இதன் தத்துவத்தைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம். இப்போதுள்ள முறையில் சமையல் எரிவாயுவில் உள்ள சில (ஹைட்ரோ கார்பன்) துகள்கள் எரியாமலேயே வெளியேறி விடுகின்றன. இவற்றையும் எரியச் செய்தால் கூடுதல் உஷ்ணம் கிடைக்குமல்லவா? அதற்கே இச்சாதனம். இது எப்படிச் செயல்படுகிறது? செம்புக் கம்பிகள் சுற்றப்பட்ட ஒரு சிறு மின்கலம் போல் உள்ள இது காற்றிலுள்ள சில மைக்ரோ அலைகளை கிரகித்து, அடுப்புக்கு வரும் வாயுவைப் பாதித்து, அதில் ரசாயனமாறுதல்களை ஏற்படுத்தி எரியாத நுண் துகள்களையும் எரியச் செய்கிறது. வாயுவோடு இதற்கு நேரடி தொடர்பு இல்லை என்பது மிக முக்கியம். சில அங்குல நீளமே உள்ள இந்தச் சாதனம் வாயு வரும் டியூப் மீது அதை விட ஒரு சுற்று பெரிய டியூப் போல் பொருத்தப்படுகிறது.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

கருப்பை புண் - கட்டி - வீக்கம் - 30, 40 நாட்கள் நிற்காத இரத்தப்போக்கு

ஆபரேஷன் வேண்டாம், மூலிகை மருந்தில் சுகம் பெறுங்கள். 37 வயதை நெருங்கும் பல பெண்களும், மாதவிடாய் ஒய்வு (Menopause) காலத்திலும் மிக அதிகமாக துன்பப்படுவது, கருப்பை புண்-கட்டி, மற்றும் 30-40 நாட்கள் கூட நிற்காத அதிக இரத்தப் போக்கினால்தான். இதற்காக அவசரப்பட்டு ஆபரேஷன் தேவையில்லை. அதன் பின்விளைவுகளையும் தவிர்க்கலாம். கருப்பையை அகற்றாமல் மூலிகை மருந்தினால் முழுசுகம் பெற முடியும். அதிகமாக கொட்டுகின்ற இரத்தப்போக்கு நின்று, இடுப்பு, கால், கை, மூட்டு வலிகள் தீரும். கருப்பை வீக்கமும் (Bulky Uterus) சுருங்கி போய்விடுகிறது. மாதவிடாய் கருப்பாய்- கட்டி கட்டியாக வெளியாவதும் 15-20 நாளிலேயே மீண்டும் வரும் கோளாறுகளும் தீரும்.

71 நாள் இரத்தப்போக்கு நின்றது *10 ஆண்டுகால நோய், 71 நாள் மிகுதியான இரத்தப் போக்கு, எமது மருந்தால் 7 நாளில் சுகம் பெற்று, உயிர் ஆபத்தும், கருப்பை ஆபரேஷனும் தவிர்க்கப்பட்டது (Mrs. K. Lakshmi Kannan, 5/427, மரகதம் தெரு, பொன்னி நகர், காரம் பாக்கம், போரூர், சென்னை - 116) இதுபோல் 25 நாட்கள் முதல் 1 ஆண்டு வரை இரத்த ஒழுக்குள்ள அனேகம் பெண்கள் குணமடைந்து, கருப்பை ஆபரேஷன் தவிர்க்கப்பட்டது.*

குழந்தை இல்லையா? (INFERTILITY)

குழந்தை இல்லாத பெண்களுக்கு கருப்பை வளர்ச்சி இன்மை, முட்டை உருவாகாமை, மாதவிலக்கு கோளாறுகள், கருக்குழாய் அடைப்பு, வெள்ளை ஒழுக்கு, கருப்பை வீக்கம், அடிக்கடி கருக்கலைவு, (Cystic Ovaries, Hypoplastic Uterus, Fibroid, Bulky Uterus, Hyperplasia, Fallopian Tube Block, Cervicitis Endometriosis) போன்ற ஏதேனும் ஒரு கோளாறு இருக்கும். இதற்கு தனித்தனி சிறப்பு மருந்துகளால் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இப்படியின்றி ஏதோ ஒரு பொதுவான மருந்தை சாப்பிடுவதால் பலனில்லை. எமது சிகிச்சையால் பலனடைந்தோர் பலநூறுபேர். ஆண் உயிரணு குறைபாடு: உயிரணு இல்லாத (Azoospermia) / குறைவான ஆண்களுக்கு தனி சிகிச்சை உண்டு. சிகிச்சையின் பலனை சோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

மருத்துவ அதிசயம் (MEDICAL MIRACLE)

★ பல பிரபல Gynaecologist-களின் சிகிச்சை பலனின்றி எமது சிகிச்சையில் 4 மாதம்- 7மாதம் - 9 மாதம் மாதவிலக்கே நின்று போன குழந்தை இல்லாத 3 இளம் பெண்கள் மீண்டும் மாதவிலக்கு ஒழுங்காக அடைந்துள்ளனர். ★ திருச்சி (துறையூர்) கீரம்பூரைச் சேர்ந்த முதியவர் திரு. V.K. ஆதிமூல ரெட்டியார் (75 வயது) Prostrate சுரப்பி வீங்கி மூத்திரம் அடைத்து 7 வருடம் மகாவேதனை அனுபவித்தவர். மகிமை மிக்க எமது குருமருந்தினால் ஆபரேஷன் இன்றி சுகம் பெற்று உள்ளார். இது ஒரு மகத்தான சாதனை என்பது அறுவை மருத்துவர் களுக்குத்தான் தெரியும். ★ இதுபோல் Appendicitis, Tonsilitis, Kidney-Urinary Stones ஆபரேஷன் இன்றி மருந்தினால் சுகம் பெறலாம்! ★ தொண்டை, கல்லீரல், குடல், கருப்பை, மார்பக புற்றுக்கு சிறப்பு சிகிச்சை உண்டு.



Dr. S. JEYARAM, M.A., M.A., Praveen, HIMP, RMP

(DIRECTOR - NAVODHAYA SIDDHA REMEDIES)

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி கட்டுரையாளர், பேச்சாளர், 3000-க்கு மேற்பட்ட ஓலைச்சுவடிகளை ஆராய்ந்தவர். (தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம்) CANCER மற்றும் தீராத நோய்களுக்கு மருத்துவம் பற்றி T.V. ல் உரை நிகழ்த்தியவர்

நவோதயா சித்தர் மருத்துவம்

அலமேலுமங்காபுரம் 21/2, III-வது தெரு, மயிலாப்பூர் (குளம்)
சென்னை - 4. (சாயிபாபா கோவில் பின்புறம்) **போன் : 4940662.**

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 - 1 மணி மாலை 5 - 8 மணி ஞாயிறு காலை மட்டும்

நோயாளி நேரில்தான் வரவேண்டும்.	CONSULTATION BY APPOINTMENTS ONLY

★ X-Ray, Scanning Test-களில் காரணம் தெரியாத மர்ம நோய்களையும் கைநாடி மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது எமது சிறப்பு. ★ பெண்கள் நோய்க்கு A to Z முழுமையான சிகிச்சை அளிக்கும் ஒரே ஸ்தாபனம்.


love at first sleep
Fibroflex is a blend of two specially designed layers of cushions for extra comfort.
Its rubberised coir base and criss cross fleece top makes Fibroflex mattresses the most luxurious to rest on.
Fibroflex specially made to give you the maximum comfort that only this unique dual cushioning can offer.
FIBROFLEX
MATTRESSES • PILLOWS • CUSHIONS
Showroom:
151 Mount Road, Madras 600 002, Phone: 8521923, 8525512 Grams: FIBROFLEX, Telex: 041-6136-BM-IN, Fax: 8522668
488, 489 Mount Road, Sathguru Complex, Nandanam, Madras 600 035, Phone: 4349830
EXELADS • F • 95

இன்றைய இல்லத்தரசி

பொருள்: கோடைக்கேற்ற உணவு

முதல் பரிசு - ரூ.300

கோடைக்கேற்ற முக்கால உணவு

காலை உணவு:

கேழ்வரகு பவுடர் - 100 கிராம்
சோயா பீன்ஸ் - 50 கிராம்
ஜவ்வரிசி பவுடர் - 100 கிராம்
சிவப்பு கோதுமை பவுடர் - 100 கிராம்

செய்முறை:

மேற்கண்டவற்றை சூப்பர் மார்க்கெட்டில் ரெடிமேடாக வாங்கி வைத்திருந்தோ அல்லது ஜவ்வரிசியைத் தவிர மற்றவைகளை முளைக்கட்டியோ பொடியாக்கி வைத்திருக்கலாம். எல்லா மாவுகளையும் தனித்தனியே பச்சை வாசனை போக வறுத்து, பின் 1½டம்ளர் நீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். 5 நிமிடம் ஆனபின் இறக்கி வேண்டிய அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின் சிறிதளவு ஆறியபின் மோர் ½ டம்ளர் விட்டுக் கலந்து 2 டம்ளர் வீதம் காலை உணவாகக் கொள்ளலாம். குளிர்ச்சி தருவதுடன் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்ய உதவும். அவசரத்திற்கு ஏற்ற உணவாகும்.



• டாக்டர் லலிதா

• சாந்தி





• ஃபரீதா

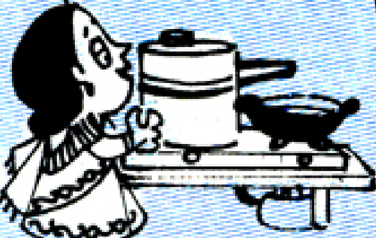
மதிய உணவு:

முள்ளங்கி - 1
பெரிய வெங்காயம் - 1
தக்காளி - 1
கேரட் - 1
முட்டை கோஸ் - 2 துண்டு இலை
எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு
மிளகு - 1 சிட்டிகை
உப்பு - சிறிதளவு

நன்றாகக் கழுவி பின் மேற்கண்டவைகளை சிறிய துண்டுகளாக (ஒரு விரல் அளவு) வெட்டி ஒரு தட்டில் போட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மிளகு, உப்பு கலந்து சாலட் செய்யலாம்.

இதனுடன் கீழ்க்கண்டவற்றைக் கலந்து சாப்பிடலாம்.

வெள்ளரிக்காய் சாறு - ¼ டம்ளர்
தர்பூசணி சாறு - ¼ டம்ளர்
வெள்ளை பூசணி சாறு - ¼ டம்ளர்
எலுமிச்சம் பழ சாறு - 1 கரண்டி
மோர் - 1 டம்ளர்
இஞ்சி - தட்டிய சிறிய துண்டு
மிளகு - 1 சிட்டிகை





யோசனை

நான் என் புது தோழியின் வீட்டில் சப்பாத்தி சாப்பிட்டேன், மிகவும் ஸாஃப்ட்டாக இருந்தது. எப்படிச் செய்தாய் எனக்கேட்டேன். அவள் காசியில் இருந்து வந்தவள். அங்கே கோதுமையைக் கழுவி 4 மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு காயவைத்து அரைப்பார்களாம். நானும் செய்தேன். சப்பாத்தி தோசை மாதிரி துவண்டது. ஆனால் மொத்தமாக ஊறவைக்காமல், ஒவ்வொரு கிலோவாகச் செய்தால், மாவு கெடாது. கோதுமையில் உப்பும் போட்டு அரைக்க வேண்டும்.

- ஆர். பார்வதி

உப்பு - தேவையானவை

முதலில் தர்பூசணியையும், வெள்ளை பூசணியையும் தோல் நீக்கி அதன் விதைகளை எடுத்துக் கொண்டும், வெள்ளரிக்காயை துண்டாக வெட்டி அதையும் மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து வடிகட்டி சாறு தயார் பண்ணிக் கொள்ளலாம். இந்த மாதிரி உணவுகள் எடுப்பதால் உடலுக்கு சுறுசுறுப்பும், உடல் வலிமையும், தளர்வு இன்மையும் தரும்.

இரவு உணவு:

பேரிச்சம்பழம் - 2 அல்லது பச்சைப் பழம்-1, இதனுடன் 1 மாம்பழச்சாற்றை மிக்ஸி மூலமாக எடுத்து ¼டம்ளர் பால் கலந்து, ½டீஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட நன்றாக உடல் வலுவடைவதோடு தூக்கமும் நன்றாக வரும்.

டாக்டர் பி. லலிதாபழநிசாமி,
சென்னை-101

இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 200

நோன்பு கஞ்சி

பகல் முழுவதும் தண்ணீர் சொட்டு கூட விழுங்காத வண்ணம் 30 ரம்ஜான் விரதத்தை (உண்ணா விரதம்) மேற்கொள்ளும் போது, உடல் சூட்டைத் தணித்து தாகத்தையும் கட்டுப்படுத்த உதவும் கஞ்சி இது. முஸ்லிம் பெருமக்கள் பெரும்பாலோர் வீடுகளிலும், பள்ளி வாசல்களிலும் நோன்பு திறக்கும்– அதாவது விரதத்தை முடிக்கும் நேரத்தில் மணக்கும் கஞ்சி இது. ஏழை, பணக்காரர் என்ற பாகுபாடின்றி யாவரும் அவரவர் சக்திக்கேற்றபடி தம்மாலியன்ற பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம்.

புதினா, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்து அத்துடன் தேவையான புளி, வரமிளகாய், உப்பு, சிறிது தேங்காய் சேர்த்து சட்னி அரைத்து வழிக்கும் பொழுதில் வெங்காயத்தைத் தட்டிக் கொண்டு எடுத்து வைக்க - அது இந்தக் கஞ்சிக்கு மிக அருமையாக தொட்டுக் கொள்ள உதவும்.

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சை அரிசி (அ) குருணை - ½கிலோ.

பாசிப்பருப்பு - 150 கிராம்

(பாசிப்பயிற்றை நாமே வறுத்து உடைத்தது.)

சற்று பெரிய பாத்திரத்தில் எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு, அதில் 4 ஏலம், பட்டை, கிராம்பு, வெந்தயம் (ஒருஸ்பூன்) போன்றவற்றை சற்றே வறுத்தபடி 2,3 பெரிய வெங்காயங்களையும் நறுக்கிப் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். 2 விரல் இஞ்சியும் ஒரு சிறு பூண்டையும் சேர்த்து அரைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கவும். இதில் முதலில் சுத்தம் செய்த புதினா இலைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு சோம்பு, மிளகு, சீரகம் ஆகிய ஒவ்வொன்றும் ஒரு ஸ்பூன் அளவில் அத்துடன் சேர்த்து வதக்கவும். அதில் நமது விருப்பப்படி தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொண்டு, காரெட் பீட்ரூட், பட்டாணி ஆகிய காய்களை சிறிதாக நறுக்கி அத்துடன் வதக்கலாம். காய்கள் 100 கிராம் அளவில் இருந்தால் போதுமானது. அரைக்கீரை அல்லது வெந்தயக்கீரை அல்லது முளைக் கீரை போன்றவற்றில் சிறிதளவும் சேர்க்க சுவை கூடும். பின் 2,3 லிட்டர் அளவில் கூட நாம் அத்துடன் தண்ணீரைச் சேர்க்கலாம். தேவையான உப்பிட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும்.

சுத்தம் செய்து வைத்து அலசிய அரிசி பாசிப்பருப்பை கொதிக்கும் நீரில் வேக விடவும். எத்தனை அளவு வேக வைக்கிறோமோ அந்த அளவுக்குக் கஞ்சி பதமாகும். அளவும் அதிகரிக்கும். கடைசியில் தேங்காய் அரை மூடி அளவில் திருகிக்



எப்படி பெயின்ட்டிங் செய்வதிலிருந்து இலாபமீட்டுவது?

இப்போது உங்கள் நேரத்தை மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும், நிச்சயமாக மிகவும் இலாபகரமாகவும் செலவிட முடியும்.

ஃபெவிக்ரில் கொண்டு, எந்த பரப்பின்மீதும், எல்லா பரப்பின் மீதும் நீங்கள் பெயின்ட் செய்யலாம்: ஃபாப்ரிக், செராமிக், கான்வாஸ், பாட்டெரி, மரம், ஏன்.... லெதரில்கூட.

ஃபெவிக்ரில் மூலம் இவையனைத்தும் மிகவும் எளிது! அது உடனடியாக உபயோகிக்க வல்லது. ஆகவே நீங்கள் மீடியம் கலக்கத் தேவையில்லை. சிந்திச்சிதறும் தொல்லையில்லை. உலர்ந்து கெட்டியாவதில்லை. திப்பி திப்பியாவதில்லை.

வழக்கமான கலர்கள் ஷேட்களின் அணிவரிசையுடன், இப்போது ஃபெவிக்ரில் கிளிட்டர்ஸ், ஃபெவிக்ரில் ஃப்ளோரஸென்ட், ஃபெவிக்ரில் பாப்-அப், ஃபெவிக்ரில் பேர்ள் மற்றும் ஃபெவிக்ரில் பெயர்ள் மெட்டாலிக்.

ஃபெவிக்ரிலை வாங்கி உபயோகித்துப் பார்த்து, உங்கள் கற்பனைத் திறத்தை எடுத்துக்காட்ட அது உதவும்.



இலவச ஃபெவிக்ரில் டிசைன்களுக்கு, இந்த கூப்பனை பூர்த்திசெய்து (ஆங்கிலம் அல்லது தேவநாகிரியில்) அனுப்ப வேண்டிய முகவரி ஃபெவிக்ரில், போஸ்ட் பாக்ஸ் 17437, பம்பாய் 400059.

பெயர் ____________________

வயது ____________ வேலை ____________

முகவரி ____________________

____________________ MM

A PIDILITE PRODUCT

PID 64 95 TM

கொட்டி இறக்கலாம். மாங்காய் ஒன்றையும் திருகிக் கொட்டலாம். சிறிது எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து கொள்ளலாம்.

இங்கு குறிப்பிடுள்ள பண்டங்களை அவரவர் விருப்பப்படி கூட்டிக் கொள்ள லாம். சில வாசனை பிடிக்காதவர்கள் அவற்றை ஒதுக்கியும் விடலாம். தினம் தினம் காலை மாலை பருக கோடை வெயிலின் கொடுமை தாக்கு பிடிக்கும்.

ஃபரீதா,
சென்னை - 94.

மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 100

சாக்லேட் ஷஃபூல்

தேவையான பொருட்கள்:

பால் – ½லிட்டர்
முட்டை – 2
மில்க்மெய்ட் – ½டின்
சீனி – ½கப்
பொடித்த ஏலக்காய்-½ டீஸ்பூன்
பொடித்த முந்திரி(முடிந்தால் பாதாம்) –½ கப்
நெய் – 1 டீஸ்பூன்
சாக்லேட் பவுடர் – 2ஸ்பூன்

செய்முறை:

பாலை மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். முட்டைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் உடைத்து ஊற்றி எக்-பீட்டரில் 2 நிமிடங்கள் அடிக்கவும். பாலில் கலந்து கை விடாமல் கிளறவும். சீனியை சேர்த்துக் கிளறவும். பொடித்த பருப்பு வகைகளை நெய்யில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பால் கலவை நன்கு ஒரு மாதிரி ஐஸ்கிரீம் உருகிய பதம், நன்கு நுரைத்து வரும் போது மில்க்-மெய்ட், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி பருப்புகளைச் சேர்த்து ஆறவிட்டு ஃபிரிட்ஜில் குளிர விடவும்.

சாக்லேட் சாஸ்:

முதலில் சிறிது நீரை (¼ கப்) கொதிக்க வைத்து அதில் இந்த சாக்லேட் பவுடரைப் போட்டு நன்கு கிண்டவும், பிறகு அத்துடன் 1 டீஸ்பூன் மில்க்-மெய்ட் சேர்த்து நன்கு கெட்டியானதும் இறக்கவும்.

இந்த சாக்லேட் சாஸ் செய்யும் போது மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது:

முதலில் கொதிக்க வைத்த நீரில் சாக்லேட் பவுடர் கலந்ததும், இன்னொரு அடுப்பில் அகலமான பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நீரைக் கொதிக்க வைத்து அதற்குள் இந்த சாக்லேட் மிக்ஸர் பாத்திரத்தை வைத்து மிலக்-மெய்ட் சேர்த்துக் கிண்டினால் அந்த சாக்லேட்டின் பளபளப்பு மாறாமல் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

ஐஸ்கிரீம் ரெடியானதும் கப்புகளில் அதை ஒரு கரண்டி போட்டு அதன் மேல் இந்த சாஸை ஊற்றிக் கொடுக்க வேண்டும்.

எளிமையாகவும், துரிதமாகவும் செய்யக் கூடிய ஒரு ஐஸ்கிரீம்.

–சாந்தி சுப்பையா,
பாண்டிச்சேரி–6.

ஆறுதல் பரிசு ரூ.50 +

குல்கந்து பூசணி அல்வா

சற்றே முற்றிய பூசணிக்காய் தோல் சீவி, குடல், விதை நீக்கி கொப்பரை துருவியில்

இஞ்சி பக்கோடா

மழையோ கொட்டுகிறது. தின்பதற்கு வீட்டில் எதுவும் இல்லை. எல்லா டப்பாவும் காலி. மாமியாரோ பல்லிற்கு ஏதாவது தின்றால் தேவலை என பலமுறை புலம்பிக் கொண்டிருந்த போது எல்லா சாமான் களையும் துழாவியதில் மைதாமாவு கிடைத்தது. 1 அங்குல இஞ்சியைத் தோல்சீவி கொப்பரைத் துருவியில் துருவி வைத்துக் கொண்டேன். அதில் 2 கரண்டி மைதாமாவு 1 ஸ்பூன் அரிசி மாவு போட்டு 1 ஸ்பூன் நெய்விட்டுப் பிசைந்து சிறிது ஜலமும் சேர்த்து கிள்ளிக்கிள்ளி எண்ணெயில் போட்டுச் சாப்பிடக் கொடுத்தேன். என் மாட்டுப்பெண் நிமிஷமாக இருப்பதை வைத்து வாய்க்கு ருசியாக டிபன் செய்தாள் என் எல்லோரிடமும் பெருமையாகப் பேசிக் கொண்டார்.

–வஸந்தா வெங்கடசுப்ரமணியன்



துருவி சாறு பிழிந்து எடுத்த துருவல் – 4 கப்.

எடுத்த நீரில், கரைத்த சீனி 2 கப். (2 கப் சீனியைப் போட்டு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்)

பொன்நிறமாக வறுத்து எடுத்த பாம்பே ரவை – 4 டேபிள் ஸ்பூன்

துருவிய தேங்காய் + ஊறவைத்த பாதாம் பருப்பு + 2 ஸ்பூன் கசகசா – இந்த மூன்று மாக அரைத்த விழுது ½கப்.

கடையில் கிடைக்கும் குல்கந்து – 2 (அ) 3 ஸ்பூன்

ரோஸ் எஸென்ஸ் – சில துளிகள்

கலர் தேவையானால் – பச்சை, மஞ்சள் அல்லது ரோஸ் நிறம் வர, சிவப்பு சில துளிகள் சேர்க்கலாம்.

நல்ல நெய் – 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

நல்ல கனத்த வாணலியில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு ரவையை வறுத்து எடுத்து, பிறகு 1 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு பூசணித் துருவலை வதக்கி, அது நீர் சொடசொடப்பு அடங்கும்போது, பாதாம், தேங்காய், கசகசா சேர்த்த விழுதையும் போட்டுக் கலந்து நன்றாக வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில், பூசணி நீர் சேர்த்த சீனியைக் கொட்டி தேவையானால் ¾ கப் தண்ணீர் சேர்த்து, சீனி கரைந்து, கொதி வந்து (1 கம்பி பதத்திற்கு மேல் கொதிக்கலாம்) இப்பொழுது பூசணித் துருவல், மற்ற பாதாம்+ தேங்காய்+ ரவா+ கசகசா கலவையைப் போட்டு மீதியுள்ள நெய்யை விட்டு நன்றாகக் கிளறவும். குறைந்த தீயில் தான் கிளற வேண்டும். சுமார் 15 நிமிடம் அல்லது 20 நிமிடத்தில், நன்றாக வாணலியில் ஒட்டாமல் வந்தவுடன் தேவையானால் கலர் – எஸென்ஸ் சேர்த்துக் கிளறவும். நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, சற்று ஆறிய பிறகு, குல்கந்தை போட்டு நன்றாக பரப்பி விடவும். பதமாகக் கொட்டிய அல்வாவின் மீது போட்டு நன்றாக சமமாக பரவலாக பரப்பி, வில்லை போடலாம். அல்லது, குல்கந்தை போட்டு நன்றாகக் கிளறி நல்ல ஜாரில் எடுத்து வைத்து தினம் காலையில் ஒரு எலுமிச்சையளவு சாப்பிட்டு ½ டம்ளர் குளிர்ந்த பாலும் சாப்பிட்டால் நல்ல குளிர்ச்சியான காலை உணவு. ஐஸ் பெட்டியில் வைத்த சுத்தமான நொங்கு கனையில் வைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க கணிசமாக உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

குறிப்பு: இதே போல் கரைக்காயைத் துருவியும் அல்வா செய்யலாம். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துச் சாப்பிட்டால் 15 நாள் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

–மங்களாவிஸ்வநாதன்,
சண்டிகர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ.50

நுங்கு புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

12 நுங்கு

3 மேசைக்கரண்டி லெமன் ஜெல்லி பவுடர்,

2 மேசைக் கரண்டி பொடி செய்த முந்திரிப் பருப்பு,

1 மேசைக்கரண்டி துருவிய வெல்லம்.

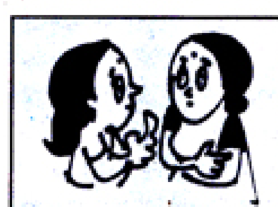
செய்முறை:

முந்திரிப் பருப்பையும், வெல்லத்தையும் கலக்கவும். நுங்கில் ஒரு சிறு துளையிட்டு இந்தக் கலவையை நிரப்பவும். இவ்வாறு நிரப்பிய நுங்குகளை ஒரு பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதியில் வரிசையாக அடுக்கலாம். ஜெல்லியை வெந்நீரில் கரைத்துக் கொண்டு இந்த நுங்கின் மேல் ஊற்றவும். இதை ரெப்ரெஜிரேட்டரில் வைத்து அது கெட்டியானதும் சுவைக்கலாம்.

–கே. விஜயலட்சுமி,
இட்டகுடி.

உங்கள் பேச்சும் நடத்தையும் உங்கள் வாழ்க்கை வயலில் நீங்களே தூவி வரும் விதைகள். தீமையை விதைத்து நன்மையை அறுவடை செய்ய எண்ணாதீர்கள். முள்ளை விதைத்துத் தானியத்தைத் தேடாதீர்கள்.

- கோமதி



மங்கையர் மலர் &

மீரா ஹெர்பல் பவுடர்

இணைந்தளிக்கும்

கூந்தல் பராமரிப்புப் பக்கங்கள்



பதில்கள்:
மைதிலி பாபு

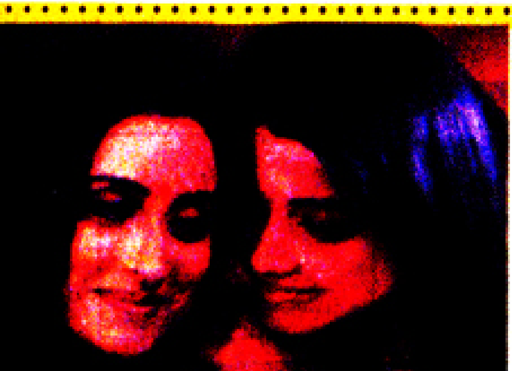
உடைகளை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

'ஆள் பாதி, ஆடை பாதி' என்பது நம் முன்னோர் வழக்கு. இது இக்கால இளம் நவநாகரீகப் பெண்மணிகளுக்கும் பொருந்தும். பொதுவாக நாம் உடை தேர்வு செய்யும்போது, சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தவாறு தேர்வு செய்வது நல்லது. கோடை காலமாக இருப்பின் பருத்தி ஆடைகள் அணிகிறோம். இதில் இப்பொழுது கண்ணைப் பறிக்கும் வகையில் விதவிதமான புடைவைகளும், சுடிதார் வகைகளும் வந்துள்ளன.

இப்பொழுதெல்லாம் பெண்மணிகள் புடைவையை விட சுடிதார் வகையறாக்களை மிகவும் விரும்புகிறார்கள். இது இக்கால பெண்மணிகளுக்குச் சௌகர்யமான உடை எனலாம். ஏனென்றால் வேலைக்குப் போகும் பெண்கம் இக்காலத்தில் டூ-வீலரில் அலுவலகம் செல்கிறார்கள். இதற்குச் சுடிதார் மிகவும் வசதியாக உள்ளது. மேலும், நடுத்தர வயதுப் பெண்கள் சுடிதார் அணிவதால் வயதைக் குறைத்து இளம் வயது தோற்றத்தை உண்டாக்குகிறது.

இப்பொழுது காட்டன் புடைவைகள் விதவிதமான டிசைன்களில், பட்டுப் புடைவைக்கு ஈடான தோற்றத்தில் கிடைக்கிறது. நாள், கிழமைகளில் இந்த மாதிரி காட்டன் புடைவைகள் கட்டிக் கொள்வது நல்ல மங்களகரமான தோற்றத்தைத் தருகிறது. மேலும், வெயிலுக்கு இதமாகவும் இருக்கிறது.

உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது நாம் எப்பொழுதும் நம் உடல்கட்டு, நிறம் இவற்றுக்கு ஏற்ற மாதிரி எடுக்க வேண்டும். குண்டாக



இருப்பவர்கள் ஷிபான் மாதிரி புடைவைகளையும், ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் 'பொசுபொசு'வென்று காட்டன் புடைவைகளையும் கட்டுவது நன்றாக இருக்கும்.

தேர்ந்தெடுத்த ஆடைகளைச் சிறந்த கலைநயத்துடன் உடுத்தினால், நாம் எல்லோருமே சுஷ்மிதா சென், ஐஸ்வர்யா ராய் தான்!

எனக்கு முடி மிகவும் குட்டையாகவும் செம்பட்டையாகவும் உள்ளது. கொட்டவும் செய்கிறது. எனது கணவரோ, "நாகரீக விரும்பி. டி.வி.யிலும் சினிமாவிலும் வரும் விளம்பரங்களைக் காட்டி இவ்வாறு முடியை மாற்று என்கிறார். எனக்கோ வழி தெரியவில்லை. எனவே, தயவு செய்து எனக்கு உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன். எனக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகளும் உள்ளனர். நீங்கள் கூறும் வழிமுறையை என் குழந்தைகளுக்கும் பின்பற்றுவேன். "கருகருவென்று கொட்டாமல் நீளமாய் முடி வளர என்ன வழி?

எம். எஸ். லக்ஷ்மி, சேலம் - 15.

உங்களை நேரில் பார்த்தால்தான் உங்கள் முடியை உங்கள் முகத்திற்குத் தக்கவாறு மாற்ற முடியும். உங்கள் நெற்றி அமைப்புக்குத் தக்கவாறு முன்புற முடியை வெட்டி விட்டோ, அல்லது பின்புற முடி அமைப்பை மாற்றி வெட்டியோ உங்களை அழகுபடுத்தலாம்.

நிறைய பேருக்குப் பின் கழுத்தின் நிறம் (முதுகிற்குமேல்) மட்டுமே கறுப்பாக இருக்கின்றதே? இதனை பியூட்டி பார்லரில் சரி செய்து கொள்ள முடியுமா?

சுதாப்ரியா, கோவை - 1.

பின் கழுத்து பராமரிப்புப் பற்றி, சென்ற இதழ்களில் கூறியுள்ளோம். இது எளிதில் தீர்க்கக் கூடிய பிரச்னைதான். நீங்கள் சரியான இடைவெளியில் ப்யூட்டி பார்லருக்குச் சென்று 'neck bleach' செய்து கொள்வதால் உங்கள் பிரச்னையைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

என் வயது 33. என் முகத்தில் மட்டும் வேர்க்குரு போல் 'பொருபொரு'வென்று இருக்கிறது. பவுடர் இரண்டும் ஒரே பிராண்ட்தான் போடுகிறேன். மாற்றுவது கிடையாது. சிறிது நாள் சோப்பை நிறுத்திவிட்டு கடலை மாவு + பயற்றம் மாவு கலந்து தேய்த்தேன். அப்பொழுதும் அது மாறவில்லை. இரு கன்னங்களிலும் அதிகம் இருக்கிறது. வழி கூறுங்கள்.

ஜி. ஆர். பிரபா, திருச்சி.

உங்கள் முகத்தில் 'பொருபொரு'வென்று இருப்பது black and white heads ஆக இருக்கும். இதற்கு நீங்கள் பார்லருக்குச் சென்று ஃபேஷியல் சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு, உங்கள் முகத்தைத் தக்க முறையில் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஃபேஷியல் செய்யும்போது நீராவி கொடுத்து முகத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்வதால், உங்கள் பிரச்னை தீரும்.

கூந்தல் தைலம் தயாரிப்பது பற்றி நீங்கள் ஏற்கெனவே நிறையச் சொல்லி இருக்கிறீர்கள். இந்தக் கூந்தல் தைலத்தை அன்றாடம் தடவலாமா? அல்லது வாரம் ஒருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டுமா? (மஸாஜ் போல) என்று தெரியவில்லை.

ஹெச். உமா, திருவாரூர் - 2.

நாங்கள் ஏற்கெனவே கூறியிருந்த கூந்தல் தைலத்தைத் தாராளமாக அன்றாடம் தடவலாம். இதை அப்படியேவோ (அ) தேங்காயெண்ணெயுடன் கலந்தோ தடவலாம். வாரம் ஒருமுறை நீங்கள் வழக்கமாக எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க இந்த எண்ணெயை லேசாகச் சூடுபடுத்தி நன்கு மஸாஜ்

செய்து, சிறிதுநேரம் ஊற வைத்துக் குளிப்பதும் மிகுந்த நன்மை பயக்கும்.

எனக்கு வயது 21. என் கண்கள் காலையில் தூங்கி எழுந்தவுடன் மேலெழுந்து இருப்பதால் அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் நேரம் ஆக ஆக, கண்கள் உள்ளடங்கி முகத்தின் பொலிவே குறைந்துவிடுகிறது. இது பரம்பரை மூலம் ஏற்படுவது என்றாலும், இதை இம்ப்ரூவ் செய்ய வழியே இல்லையா? கண்கள் அழகாகத் தோன்ற ஏதேனும் வழி சொல்லவும்.

ரேணுகா, சென்னை -14.

பொதுவாக நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தவுடன் கண்கள் பளிச்சென்று பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். பிறகு நேரம் ஆக ஆக, கண்களுக்குத் தரும் வேலை, மற்றும் சூரிய ஒளி காரணமாக அல்லது வெளியில் சுற்றுவதாலோ கண்கள் பொலிவிழந்து காணப்படும். இது இயற்கையானது.

கண்கள் அழகாகத் தோன்ற விளக்கெண்ணெயைத் தினமும் கண்களைச் சுற்றித் தடவி மசாஜ் செய்யலாம். நாங்கள் கண் பராமரிப்புப் பற்றிச் சென்ற இதழ்களில் கூறியுள்ளோம்.

என் கணவர் வயது 37, அவருக்குத் தலையில் அடர்ந்த முடிகளின் நடுவே வட்டவட்டமாக சொட்டை விழுந்தது. பல வைத்தியங்கள் பார்த்தும் சரியாகாமல் மூன்றாக இருந்தது இப்பொழுது ஐந்தாகப் பெருகி இருக்கிறது. முன்பு ஒரு தடவை தலைமுடி பற்றி எழுதிய போது குமட்டிக்காய் சாறைத் தடவினால் இப்புழு வெட்டு சில நாட்களில் சரியாகிவிடும் என்று ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். நான் பல நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கேட்டபொழுது கண்டைக் காய் மாதிரி வறண்ட ஒரு காயைக் காண்பித்தனர். அதில் எப்படிச் சாறு வரும்? தயவு செய்து இந்தப் பிரச்னைக்கு ஏதாவது வழி காட்டவும்.

ஆர். லதா, பெங்களூர் - 8.

உங்கள் கணவரின் பிரச்னைக்கு நீங்கள் ஒரு நல்ல தோல் வைத்திய நிபுணரைப் பார்ப்பது மிகவும் சிறந்தது. தலையில் பொடுகு மிகவும் அதிகமாக இருந்தாலும், இந்தப் பிரச்னை வரலாம். இதற்குக் காரணம் உடம்பில் இரும்புச் சத்து குறைவாக இருப்பதும் இருக்கலாம். (இல்லாவிடில்) மண்டையில் உள்ள சருமத்தில் வியாதி இருக்கலாம். எனவே, முதலில் தலையில் பொடுகு இருப்பின், அதை நீக்குங்கள். இது ஓரளவு உங்கள் பிரச்னையைத் தீர்க்கும்.

அழகைக் கண்டேனே!

30 வருடங்களுக்கு முன்னால் கல்லூரியில் மூன்றாம் வருடத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்த நான் மணப் பெண்ணாக்கப்பட்டேன். தூக்க முடியாத பட்டுப்புடவை, ஜாலியாக மாலையில் ஊர் சுற்றல் - இதுதான் மணவாழ்க்கை என்று நினைத்திருந்தேன். நான்கு அண்ணன்களின் ஒரே தங்கையான நான் சென்னையிலிருந்து, சிறிய ஊரான புதுக்கோட்டையில் வாழ்க்கையைத் துவக்க வேண்டும்.

புதுக்கோட்டையிலும் நான்கு சகோதரர்கள். (எல்லோரும் திருமணமாகிக் குழந்தைகளுடன் இருப்பவர்கள். நான்தான் கடைசி மருமகள்.) என்னை என் ஓர்ப்படியிடம் ஒப்படைத்துச் சென்றார் என் அன்னை. 'அவள் குழந்தை! நீதான் எல்லாம் சொல்லித்தர வேண்டும்'. ஓர்ப்படியே குருவானார்.

நகர வாழ்க்கையிலிருந்து மாறுபட்ட சூழ்நிலை. மடி ஆசாரம் பார்க்கும் பெரும் குடும்பம். வீட்டில் மாடு கன்றிலிருந்து எட்டு மாத குழந்தை வரை கவனித்து ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். பதினைந்து பேர் உள்ள குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான உணவுப் பழக்கம், முறைகள். ஒருத்தருக்கு அப்பளம் இல்லாமல் சாப்பிடத் தெரியாது. ஒருவருக்கு இருவேளை காய் இருந்தாக வேண்டும். மணிக்கொரு முறை டேபிளில் காப்பி கொண்டு கொடுக்க வேண்டும் ஒருவருக்கு. பெரிய தம்ளரில்தான் காப்பி குடிப்பார் ஒருவர். இந்த நிலையில் நான் கிச்சனில் புகும் போது, இதமாக எடுத்துக் கூறி, தவறுகள் செய்த போது தான்தான் அவசரத்தில் தவறு செய்து விட்டதாகக் கூறி, அவர்கள் கோபத்தைத் தாங்கிய இடிதாங்கி - என் உடன் பிறவா சகோதரி பெரிய மன்னி! இக்கட்டான சூழ்நிலையில் "நீ குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடு, பட்டன் தைத்துக் கொடு, துணிகளை மடித்து வை" என்று என்னை அனுப்பிவிட்டு எல்லாப் பொறுப்புகளையும் தானே ஏற்றதும் அந்த நேயமிக்க நெஞ்சம்தான்!

"சரியான பட்டிக்காடு. மேட்சாக ப்ளவுஸ் கூட போடத் தெரியவில்லை! புடவை ஒழுங்காக உடுத்தத் தெரியவில்லை; நான் இங்கே வந்து எல்லாவற்றையும் கற்றுத் தர வேண்டும்" என்று அவரைப் பற்றி நினைத்திருந்த எண்ணத்தில், அன்பைக் கொட்டி, உண்மை அழகு எது என்று காட்டியவர் அவர். ஆடை, உடல் அலங்காரம், பகட்டான நகைநட்டு இவற்றிற்கு மேல் மனித நேயத்துடன் கூடிய அன்பைக் காட்டி உறவைப் பலப்படுத்தியவர் எங்கள் "பெரிய மன்னி!"

எங்கள் குழந்தைகள் உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்ட போது இரவு பகல் பாராது உதவி, இன்று எங்கள் குழந்தைகளின் அன்பு 'மன்னி பெரியம்மா!' மேலும் இன்று மூன்று மருமகள்களோடு சேர்ந்து வாழ்ந்து வரும் "மருமகள் மெச்சும் மாமியார்". அன்று அவர் கற்றுக் கொடுத்த அன்புப் பாதையே இன்று வரை எங்களை 'இணைந்த குடும்பமாய்' நிறுத்தியுள்ளது என்பதுதான் உண்மை!

மருமகள் மெச்சும் மாமியார்!

மாலா விஸ்வநாத், புதுக்கோட்டை.

பிரசுரத்திற்கு...

எங்கேயோ கேட்ட குரல்!

ஆம்! அழகை கண்டேன். முதலில் கேட்டேன். அப்புறம் அறிந்தேன்.

இது பல வருஷங்களுக்கு முன்னால் நடந்த நிகழ்ச்சி. காலை 9.45 - 10.00 மணியளவில் டெலிபோன் ஒலித்தது. 20670 தானே என்று கேட்ட குரலிற்கு, இல்லையென்று மறுத்து விட்டு, போனை வைத்து விட்டேன். மறுபடியும் ஒரு நிமிட இடைவெளியில் அதே நம்பரைக் கேட்ட அதே குரல். மிக இனிமையான குரல். கடிந்து பதில் கூற நினைத்தும் கூற முடியாத அளவுக்கு இனிமையான குரல். தவற்றிற்கு வருத்தம் தெரிவித்து விட்டு வைத்து விட்டான். ஆனால் அதே நேரம் அதே இனிய குரல் அதே நம்பரை கேட்பது, வருத்தம் தெரிவிப்பது அன்றாட நிகழ்ச்சியாக ஒரு வாரம் பத்து நாள் தொடர்ந்தது. சில தினங்களில் எங்கள் இடையில் சற்று பேச்சும் அதிகமாகிக் கொண்டு போயிற்று.

அவன் பெயர் ரூபி என்ற ரூபிந்தர் என்றும் ஒரு ரெடிமேட் ஷாப்பிற்கு துணிகள் சப்ளை செய்வதாகவும், அட்டை பெட்டிகளும் செய்து கொடுப்பதாகவும் மேலும் தினசரி அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருப்பதாகவும் - நம்பர் இப்படி தவறாகக் கிடைப்பதால், என்னைத் தொந்திரவு

செய்வதோடு இல்லாமல் தனக்கும் சிரமமாக இருப்பதாகக் கூறி, வழக்கம் போல் வருத்தமும் தெரிவித்தாள். நானும் அவள் முகவரியை வாங்கிக் கொண்டு என்னால் ஆன உதவிகளைச் செய்வதாகக் கூறினேன். அதன்படி என் கணவருக்குள்ள செல்வாக்கு திறமையால் டெலிபோன் எக்சேன்ஜில் சொல்லி அவர்களுடைய சிரமத்தையும் தீர்த்து வைத்தோம். அதற்கு நன்றியும் கூறி என்னை அவர்கள் வீட்டிற்கும் அழைப்பு விடுத்திருந்தாள். எனக்கு அந்த ரூபியை பார்த்து வர ஆவல் மிகுந்திருந்தது.

சாதாரணமாகவே ஸர்தார் வீட்டுப் பெண்கள், நல்ல நிறமும், கொடியுடலும், எடுப்பான, கூர்மையான நாசியும், கம்பீரமாக, ஆனால் நளினமாகவும் இருப்பார்கள். எனக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்த போது சிலமாதங்கள் கழித்து கிளம்பிப் போனேன் ரூபியின் வீட்டிற்கு. அவர்கள் வீடு சிறிய வீடுதான். முன்னால் பளீரென்ற பச்சை மர கேட்டும், வீட்டை ஒட்டினாற்போல், மிக, மிகச் சின்னஞ் சிறிய ஆனால் நேர்த்தியான தோட்டமும் இருந்தது. மணியடித்து ரூபிந்தர் வீடு இதுதானே என்று நான் கேட்கவும், கதவைத் திறந்த சிறுமி - என்னைப் பார்த்து "ஆமாம் நீங்கள் உள்ளே வந்து உட்காருங்கள்." என்னை அங்கேயிருந்த இருக்கையில் அமரச் செய்து, "அம்மாவை கூப்பிடுகிறேன்" என்றாள்.

எனக்கு பிரமிப்பாக இருந்தது. 'அம்மாவா அக்காவா' என நினைத்தேன். ஏன் என்றால் குரலுக்குரியவளை நான் சிறு யுவதியாக கற்பனை செய்து இருந்தேன். அந்தச் சிறிய அறையை வைத்திருந்த நேர்த்தியைக் கண்டு வியந்து உட்கார்ந்திருந்தேன். தூசு துரும்பு இல்லாமல் அதிகச் சாமான்களை அடைக்காமல், வைத்துக் கொண்டிருந்த நேர்த்தியே வெகு அழகு.

சிறிது நேரத்தில் ஒரு சக்கர வண்டியில் ஒரு சர்தார் ஒருவரை வைத்துத் தள்ளியபடி நமஸ்தே ஜீ என்று கூறியபடி வந்தாள் அந்த ரூபிந்தர். சர்தார்ஜியும் நமஸ்தே சொல்லி, புன்னகையுடன் நன்றியும் தெரிவித்துக் கொண்டார். அவரை தன் கணவர் அமர்ஜித் என்று அறிமுகமும் செய்து வைத்தாள். பிறகு தன் மாமியார், மாமனார், ஒரு சின்ன நாத்தனார் யாவரையும் அறிமுகப்படுத்தி வைத்தாள். நான் கற்பனை செய்து வைத்திருந்த நிறமும், உருவமும், கம்பீரமும் அந்த சர்தார் ஜியிடம் கண்டேன். ஆனால் ரூபீந்தர் மிக, மிகச் சாதாரண தோற்றமும், உருவ அமைப்பும் உள்ளவளாகவும், அதே சமயத்தில் முகம் முழுவதும் மலர்ந்த சிரிப்பும், கண்களில் கருணையும், பணிவும், பண்பும் நிறைந்தவளாகவும் இருந்தார். பிறகு பல தடவைகள் அவள் வீட்டிற்குச் சென்று, அவர்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள் கூறிய அவள் குண நலன்களைக் கேட்டு வியந்தேன்.

பிறந்த வீட்டில் நான்கு மகன்களுக்குப் பிறகு கடைசியாக அழகோ, நிறமோ இல்லாமல் பிறந்ததோடு இல்லாமல், சிறு வயதில் அம்மாவையும் இழந்து - அண்ணன்கள் அண்ணிக்குக் கல்யாண சமயத்தில் கவலைக்குரிய - விஷயமாகவும் அமைந்து போனாள். இயற்கையிலேயே அமைந்திருந்த இனிமையான சுபாவமும், அம்மாவின் அறிவுரைப்படி "பொறுமை என்ற நகையணிந்து பெருமை கொள்ள வேண்டும் பெண்கள்" என்ற கூற்றுக்கு ஏற்றபடி படிப்பிலும் வீட்டு வேலைகளிலும் கவனம் செலுத்தி B.A. (Home Science) முடித்து தையல் கலையிலும் தேர்ந்திருந்தாள். அழகில்லை என்று பல சமயம் பலர் கூறியும், புண்படாமல், பண்புடன் நடக்க பழகிக் கொண்டாள்.

இந்த மாதம் பரிசுக் கட்டுரைக்கு
மீராவின்
அன்பளிப்பு
ரூ. 1000
மதிப்புள்ள குக்கர்

அடுத்த மாதம்
போட்டிக் கட்டுரை...
பொருள்:
கூந்தலில்
என்னைக் கவர்ந்த
ஃபேஷன்!
கடைசி தேதி : 15.7.95

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

உயர்தரமான தங்க நகைகள்
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு

செய்கூலி இல்லை



15.8.95
வரை

பட்டுப்புடவைகளுக்கு
10% தள்ளுபடி

ஜவுளிகள்

ரெடிமேட் ஆடைகள்

பாத்திரங்கள்

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

ரெங்கநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை 600 017.

[illegible] விற்பனை உண்டு.

L.R.Swami P/P

அதிக அளவு பணம் செலவழித்து ராணுவத்தில் இருந்த அமர்ஜித்துக்கும் ரூபிக்கும் நிச்சயம் செய்தனர். கல்யாணத்திற்கு முன்னால் ஒரு காலை இழந்தான் அமர்ஜித். கல்யாணத்தை இருதரப்பாரும் நிறுத்திவிட ரூபிந்தர் பிடிவாதமாக, அமர்ஜித்தையே மணந்து கொண்டாள். தன் மேலுள்ள கழிவிரக்கத்தால் சிடு சிடுப்பான அமர்ஜித்தை மாற்றினாள். 'பணக்கார பெண்ணாச்சே' என்று பயந்த மாமனார், மாமியார் ஆகியோரையும் தன் இனிய பணி விடைகளாலேயும், உழைப்பாலும் பயத்தைப் போக்கினாள். தானும் உழைத்து, மற்றவர்கள் உழைப்பையும் பெற்று உன்னதமாக வாழ்கிறாள். எத்தனை கஷ்டம் வந்த போதும் பண்பும் பொறுமையுமாக, புன்னகையுடன் வாழும் வாழ்க்கை அழகானால், அவளும் அழகுதானே.

மங்களா விஸ்வநாதன்.
சண்டிகர்.

அழகாய் நடந்தாள்!

"அழகு" என்றாலே அந்தச் சொல் பெண்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டதோ என்று எண்ணத் தோன்றும். பெண்ணுக்கு அழகும், ஆணுக்கு வீரம், பராக்ரமும் சிறப்பாக பண்டை காலந்தொட்டு கூறப்படுகின்றது.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வடக்கே கேதார்நாத் யாத்திரை சென்றிருந்தேன். அப்பப்பா அந்தக் காட்சிகள்! சிவ பெருமான் தலையில் இருக்கும் கங்கையை பகீரதனின் பெரும் முயற்சியைக் கண்டு மனம் இளகி கீழே இறக்கி விட்டு விடுகின்றார். பல காலங்கள் கழித்து சிவனுக்கு, தன்னைப் பிரிந்த கங்கையை அவள் நடந்து வரும் அழகைக் காண வேண்டும் என்று தோன்றுகின்றது. சிவபெருமான், மலைகளும் சோலைகளும் சூழ்ந்த இடத்தில் மறைவாக நின்று கொண்டு அவள் நடந்து வரும் அழகைக் கண்டு மகிழ்ந்தாராம். அவள் அந்த இடத்தில் "அலகநந்தா" (அழகாய் நடந்தா!) என்ற பெயர் பெற்றாளோ என்ற எண்ணம் தோன்றும். நானும் "அவள் அழகைக் கண்டேனே, ஆடலரசன் கண்டு மகிழ்ந்த அழகை நானும் கண்டேனே."

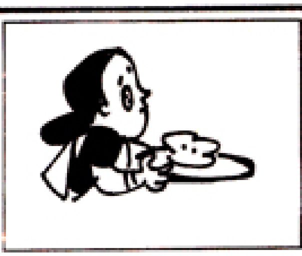
எங்கு நோக்கினும் வெள்ளை வெளேர் என்று பனி போர்த்திய விண்ணை முட்டும் இமயமலை சிகரங்கள் அவை பனி மேகத்துடன் முத்தமிட்டுக் கொஞ்சி மகிழ்கின்றது. அந்த வெண் மலையில் வெள்ளியைக் காய்ச்சி, உருக்கி ஊற்றியது போன்று மெல்லிய கீற்றாக ஓடிவருகின்றாள் கங்கை. மலைகள் காடுகள் நிறைந்த பகுதியில் சீற்றம் கொண்ட கன்னகியைப் போன்று 'கோ' என்ற பலத்த ஆரவாரத்துடன் அலறிக் கொண்டு வேகமாக சுழன்று ஓடுகின்றாள். இன்னும் சிறிது தூரம் சென்றால், நாம் ஏன் இவ்வளவு கோபப்பட்டோம் என்று உணர்ந்து, முற்றும் துறந்த முனிவன் மனதை அடக்கியது போன்று அமைதியாக, நம் கூட வருவது தெரியாமல் கருநீல நிறத்துடன் ஆடி வருகின்றாள்.

நான் ஒரு பாறையில் இருந்து மறு பாறைக்கு தாண்டிச் செல்லும் பொழுது, களைப்புடன் இருப்பேனே என்று நான் அள்ளிப் பருக ஏதுவாக, பளிங்கு போன்ற சுத்த தண்ணீராக, சிறிது நேரம் முன்பு பார்த்த ஆவேசமானவள் இவள்தானா என்று நான் ஐயுறும் வண்ணம், என் உள்ளங்காலை கிச கிச மூட்டி, முகம் கழுவியதும் புத்துணர்வு ஊட்டி நீர் அருந்திய என் வயிற்றை தன் கல்கண்டு சுவையால் குளிரப் பண்ணி இம்மையில் நான் செய்த பாவத்தைப் போக்கி, மறுமையை பற்றி எண்ண வைக்கின்றாள்.

நான் என் நினைவிழந்து சிந்தனை படுங்கால் குறும்புத்தனம் செய்து நம் 'மூடை' கலைக்கும் குழந்தையைப் போன்று, காலில் சலங்கை கட்டிக் கொண்டு தத்தக்கா, தத்தக்கா என்று நடக்கும் குழந்தை போன்று "சல் சல்" என்ற ஒலியுடன் பாறையில் ஓடி, ஒளிந்து கண்ணா மூச்சி காட்டிக் கொண்டு அழகாக நடக்கும் என் அன்னை,

"அலகாநந்தாவின் அழகைக் கண்டேனே
இயற்கைப் பெண்ணின் அழகைக் கண்டேனே
என்னை மறந்தேனே!"

அம்மு மகேஷ், ஸ்ரீரங்கம்



பருப்புத் துவையல் அல்லது பருப்புப்பொடி செய்யும்போது வெறும் துவரம் பருப்பிற்குப் பதில் அத்துடன் பாதி அளவு கடலைப் பருப்பு, அதிலும் பாதி அளவு பாசிப் பருப்பு ஆகியவற்றையும் சேர்த்துத் துவையல், பொடி செய்தால் சுவை மிகுந்திருக்கும். துவையல் செய்வதானால் தேங்காயும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

– அலமேலு இராசகோபால்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

கோழி பாடு கொத்தித் தீரும்!

◆ மருத்துவம் பற்றி திருச்சியில் ஆரம்பித்த வித்தியாசமான நேருக்கு நேர் டாப். ஒரு குறை - ம. மலர் நிகழ்ச்சிகளில் பெண்கள்தானே அதிகம் கலந்து கொள்கின்றனர்? ஒரு பெண்ணின் நோய்கள், பிரச்னை பற்றி பெண்கள் மட்டும்தானே தெரிந்து கொள்கின்றனர்? பெண்கள் நோய்கள் அறிகுறிகள், விபரீதம் பற்றி ஆண்களும் அறிய வேண்டும். இது போன்ற நிகழ்ச்சியை நாம்தான் அவர்களுக்கும் நடத்த வேண்டும். அப்போதுதான் மனைவி மேல் ஈடுபாடும் அக்கறையும் இருக்கும். இல்லாவிட்டால், ஒன்றுமில்லாத விஷயத்தை பெரிசுபடுத்தாதே என்பார்கள். இதற்கு என்ன step ம. மலரிலிருந்து?

மஞ்சுளா கிருஷ்ணன், கடலூர்.

◆ தங்கத்தினால், அதுவும் அதை சேமித்து வைப்பதினால், நமக்கு ஏற்படும் லாப நஷ்டங்களையும், தொல்லைகளையும், "மயக்கும் மஞ்சள் உலோகம்" என்ற தலைப்பில் மீனாட்சி சேஷன் தெளிவுபட எடுத்துரைத்திருந்தது - இது காறும் தங்கத்தின் மீது இனம் புரியாதொரு மோகம் கொண்டிருந்தவர்களை மட்டுமல்லாது அனைவரையுமே ஒரு முறைக்குப் பல முறை "தங்கம் நமக்குத் தேவைதானா?" என சிந்திக்க வைக்கும்.

இரா. வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி.

◆ மனைவியை, தாயை கிள்ளுக்கீரையாய் எண்ணி அலட்சியம் செய்யும் குடும்பத்தினருக்குச் சிறந்ததொரு பாடத்தை உணர்த்தி விட்டார் உஷா ஸ்ரீகுமார் தன் சிறுகதை மூலமாக. ஒரு பெண் நினைத்தால் எதையுமே சாதிக்கலாம் என்பதற்கு நல்ல உதாரணம்.

நந்தினி சந்திரா, நாகப்பட்டினம்.

◆ வேலை வாய்ப்புத் தரும் கல்வி கிடைக்குமா? என்ற தலைப்பில் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்துத் தேறியவர்களுக்கும், +2 படித்துத் தேறியவர்களுக்கும் என்னென்ன கோர்ஸ் எடுத்துப் படிக்கலாம் என மிகத் தெளிவாகவும் விரிவாகவும் கூறியது மிகவும் பயனுள்ளது.

ஏ.ஜி. கல்யாணசுந்தரம், கோவை - 6.

◆ சென்னையிலிருந்து கொண்டே, நங்கநல்லூர் ஆஞ்சநேயர் ஆலய கும்பாபிஷேகத்திற்குச் செல்ல முடியவில்லையே என்ற எனது மிகப் பெரிய ஆதங்கத்தினை முழுமையாகப் போக்கியிருந்தது - அஞ்சனா மைந்தன் நெஞ்சம் குளிர்ந்தான்! என்ற கட்டுரை.

மேகலா மாணிக்கம், சென்னை - 78.

◆ அது மாதர் மலரா அல்லது தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுய - முன்னேற்றத்தை வளர்க்க உதவும் மாத இதழா என்ற சந்தேகம் எனக்கு வந்துவிட்டது. அத்தனையும் பயனுள்ள கட்டுரைகள். வாழ்த்துக்கள்.

வி. ஆனந்தராஜ், சென்னை - 24.

◆ "ஆத்தோட தண்ணி அலைமோதிப்போனாலும் நாய்பாடு நக்கித் தீரும் கோழி பாடு கொத்தித்தீரும்!" என்ற பழமொழிக்கேற்பத்தான் இன்றைய பெண்களின் நிலையும் இருக்கின்றது. பின்னே என்ன மேடம்? முன்ன மாதிரியா பெண்கள்? புத்திசாலித்தனமும் திறமையும் பெருகியுள்ள இன்றைய பெண்களுக்குப் பொருளாதார சுதந்திரமும் கிடைத்திருக்கின்றது. நிறைய சம்பாதிக்கின்றார்கள். ஆனாலும் காணவில்லை. இன்னும் நிறைய எதிர்பார்த்து இருக்கின்றதை அனுபவிக்கத் தெரியாமல் திண்டாடுகின்றார்கள். அளவோடுதான் பிள்ளைகளையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். ஆனாலும் இருபது பிள்ளைகளைப் பெற்றுக் கொண்ட மாதிரி டென்ஷன் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றார்கள். இது ஏன்? பேராசை!

பேராசை மட்டுமல்ல பொறாமையும் காரணம்.
அடுத்த வீட்டு அலமேலுவின் மகள் முதல் ரேங்க்,
நம்முடைய மகள் இரண்டாவது ரேங்க்
விடக்கூடாது போடு முதுகில்!
விரட்டு டியூஷனுக்கு! இப்படியா

நிதானம் தவறுவது? விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தில் வீட்டு வேலைகளும் எளிதாகி விட்டன. ஆயிரம் வசதிகள் இருந்தும் no peace of mind! 'அலைபாயும் அவசர மன வாழ்க்கையில் முன்னேற சரியாக வழி காட்டாது' என்ற ஆசிரியரின் கூற்று நூற்றுக்கு நூறு உண்மை!

சுந்தர் அழகேசன், திருச்சுழி.

◆ எங்களின் நங்கநல்லூர் 32 அடி ஆஞ்சநேயர் கும்பாபிஷேகம் பற்றி நேர்த்தியாக எழுதியிருந்தீர்கள், நன்றி. அதில் கோதண்டராம ஸ்வாமி கோயில் நாயுடு ஹால் உரிமையாளர்களால் கட்டப்பட்டது என்று குறிப்பிட்டு இருக்கிறீர்கள். கோதண்டராமர் சந்நிதியிலுள்ள மூலவர்கள் மட்டுமே அவர்கள் தானம் அளித்தார்களே தவிர, கும்பாபிஷேகம் முழுக்க எங்களுடைய செலவுதான்.

கே.ஆர்.வி. ஸ்ரீநிவாஸராவ்,
ஸ்ரீ மாருதி பக்த சமாஜம் ட்ரஸ்ட்.

◆ நான் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருக்கும் வேளைகளில், தீர்க்கமான முடிவினை எடுக்க, பெருந்துணை தங்களின் நெஞ்சுரம் மிக்க, "சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்" தான் என்பதை என் வாழ்நாள் முழுதும் மறக்க இயலாது.

ஏ. சிந்துபாரதி, திருவிடைமருதூர்.



• ஜோசப், பெருமாள், மோகன், நடேசன், ஸ்ரீநிவாஸன், பூங்கோதை

சட்டம், நீதி இதெல்லாம் அன்றாட வாழ்வில் நமக்குச் சம்பந்தமில்லாதது என்றுதான் இருக்கிறோம். ஒரு டாக்டரோ, எலக்ட்ரீஷனோ நமக்குப் பரிச்சயமானவராக இருப்பது போல ஒரு வக்கீல் இருப்பதில்லை. கோர்ட், கேஸ் என்றாலே நமக்கு அன்னியமான விஷயமாகத்தான் நினைக்கிறோம்.

இதனால்தான் அன்றாட வாழ்வில் பல சமயங்களில் நாம் ஏமாந்தும் விடுகிறோம். பணம் கொடுத்து வாங்கும் பொருள் தரமில்லாமல் போகும்போதோ, தேவையற்ற முறையில் உயிரிழப்பு ஏற்படும் போதோ 'நம் தலையெழுத்து' எனப் போய் விடுகிறோம். எது எதற்கோ உரிமை கொண் டாடும் நாம், உண்மையிலேயே நமக்குச் சட்டம் மூலம் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உரிமைகளை அறியாமலே பல நஷ்டங்களுக்கு ஆளாகிறோம்.

சேலத்தில் நடந்த சந்திப்போம்; சிந்திப்போம் நிகழ்ச்சி ஒரு அற்புதமான விழிப்புணர்வு கூட்டமாக அமைந்தது. 'சட்டம் நமது நண்பனே' என்ற தலைப்பில் அமைந்த நேருக்கு - நேர் நிகழ்ச்சியில் மிகப் பயனுள்ள கேள்விகளை சேலம் நகரத்துப் பெண்மணிகள் கேட்டார்கள். பதிலளித்த அந்தத்





மங்கையர் மலர் & அனுபவ் குரூப்
இணைந்து வழங்கும்
சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்!

சினிமா கோர்ட் சீன் உண்மையா?

துறை நிபுணர்கள் கொடுத்த தகவல்கள் அரியவை.

உச்சநீதிமன்ற நீதிபதியாக இருந்து சமீபத்தில் அப்பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற மேதகு நீதிபதி எஸ். மோகன், கிரிமினல் லாயர் எஸ். என். ஸ்ரீநிவாஸன், சிவில் லாயர் எஸ். பெருமாள், நுகர்வோர் வழக்கு மன்றத்தின் ஆலோசகர் பூங்கோதை செல்லதுரை, அனுபவ் குரூப் நிறுவனத்தின் சேர்மன் நடேசன் ஆகியோர் இந்தக் கருத்தரங்கத்தில் கலந்து கொண்டார்கள்.

"சினிமாவில் காட்டப்படும் கோர்ட் சீன்களைப் பார்த்துப் பார்த்துப் பொதுமக்கள் கோர்ட் என்றால் அப்படித்தான் இருக்கும் என்று நினைக்கிறார்கள். மனைவியை அடித்துத் துன்புறுத்தி அவளிடம் கையெழுத்து வாங்கி விட்டால் கணவன் இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் என்று காட்டுகிறார்களே" என்று ஸ்ரீமதி ஜெகன்னாதன் நிகழ்ச்சியை ஆரம்பித்து வைத்தார்.

"சினிமாவில் காட்டப்படும் இப்படிப்பட்ட காட்சிகளால் பாமர மக்கள் இதையெல்லாம் உண்மை என்று நம்பி விட சாத்தியம் உண்டு. எனவே படத் தயாரிப்பாளர்கள் இவற்றை



உணர்ந்து படமெடுக்க வேண்டும். மனைவி உயிருடன் இருக்கும் போது இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொள்வது என்பது செல்லவே செல்லாது. கையெழுத்து வாங்கினாலும் பிரயோஜனம் இல்லை. இதைப் படித்த மக்கள் கூட தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள்'' என்றார் திரு. மோகன்.

''பெண்களைக் கைது செய்யும் போது பல விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறார்களே?'' - அலமேலு சம்பத்.

''அதிலே சில சிக்கல்கள் உள்ளன'' என்று ஆரம்பித்தார் எஸ். என். ஸ்ரீநிவாசன். ''பெண்களை விசாரணை செய்ய அழைத்துச் செல்லும் போது ஆறு மணிக்கு மேல் லாக்கப்பில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. கைது செய்யும் போது பெண் போலீஸ் இருக்க வேண்டும் என பல சட்டதிட்டங்கள் உள்ளன. இவையெல்லாம் மிகச் சரியானவைதான். ஆனால் பெண் குற்றவாளிகள் பிக்பாக்கெட் அடிப்பவராக இருந்தால் ஆறு மணிக்கு மேல் குற்றம் செய்யும் போது, விபசாரத் தொழிலில் ஈடுபடுபவராக இருக்கும்போதோ இவை பொருந்துவதில்லை.''

''கடைகளில் பொருட்களை வாங்கும் போது காரண்டி கார்டு கூட கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் அது சரியாக இல்லையென்றால் திருப்பிக் கொடுக்கப் போகும் போது 'நீங்க சரியா பயன்படுத்தி இருக்க மாட்டீங்க. எங்களாலே வாங்கிக்க முடியாது' என்கிறார்கள். இது சரியா'' - பாக்கியம் பழனிசாமி.

''இது சரியில்லை'' என்றார் பூங்கோதை செல்லதுரை. ''நீங்கள் எந்தப் பொருளை வாங்கினாலும் ரசீது வாங்க வேண்டும். காரண்டி கார்டு உள்ளவற்றிற்கு கேரண்டி கார்டு வாங்க வேண்டும். வாங்கிய பொருள் சரியாக இல்லையென்றால், கடைக்காரர்கள் மாற்றிக் கொடுக்கவில்லையென்றால் நீங்கள் நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தினை தாராளமாக அணுகலாம்.''

''கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்ணுக்கு ஜீவனாம்சம் கொடுப்பது போல குழந்தைகளால் கைவிடப்பட்ட தாயாருக்கு ஜீவனாம்சம் கேட்கலாமா? அவர்கள் முதியோர் இல்லத்திற்குச் செல்ல கட்டாயப்படுத்தும் மகனைத் தண்டிக்க சட்டத்தில் வழியுண்டா?'' - லலிதா சுப்ரமண்யம்.

சிவில் லாயர் பெருமாள், ''தன்னுடைய குழந்தைகளால் கைவிடப்பட்ட பெற்றோர் தாராளமாக ஜீவனாம்சம் கேட்கலாம். முதியோர் இல்லம் செல்ல கட்டாயப்படுத்தும் மகனிடம் அந்தப் பெற்றோர்கள் தொடர்ந்து இருப்பதால் என்ன லாபம்? இதனால் இருதரப்பாருக்கும் கஷ்டம்தான். இதைச் சட்டப் பிரச்சினையாக பார்க்காமல் வாழ்க்கைப் பிரச்னையாக பார்க்க வேண்டும்'' என்றார்.

''அப்படி விருப்பமில்லாமல் ஒருவரைக் கொண்டு போய் எங்கேனும் விடுவதை நீதிமன்றம் மூலம் எதிர்க்க முடியும். 'ஆளைக்



• குப்புரத்தினம் பரிசு பெறுகிறார்.


உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது
மென்மையான மிருதுவான உலகம்.
அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல
திட உணவும் அவனைப் போலவே
மிருதுவாக இருக்கட்டும்.
இப்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆகிவிட்டது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.
ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.
பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.
உங்கள் செல்வ மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம், காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.
Nestlé
NESTUM
Baby Cereal
Processed Cereal Based Weaning Food
Rice
mix with milk
லேபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது தில்லி-110016.
நெஸ்டம்
எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகார
IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. AFTER 4 MONTHS OF AGE GIVE BABY CEREAL FOODS IN ADDITION TO MOTHER'S M
महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। चार महीने की उम्र के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ अनुपूरक आहार दी

கொணரும் நீதிப்பேராணை' (ரிட் ஆஃப் ஹேபியஸ் கார்பஸ்) எனும் சட்டவிதிப்படி அந்தப் பெற்றோர்களுக்கு வேண்டியவர்கள் கூட வழக்குத் தொடரலாம்" என்றார் திரு. மோகன்.

"நாங்கள் அரசாங்கம் அறிவிக்கும் என்.எஸ்.எஸ். போன்ற பல சேமிப்புத் திட்டங்களில் பணம் போடுகிறோம். அதற்கான வட்டி விகிதங்கள், விதிமுறைகளையெல்லாம் மாற்றிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். இதனால் நாங்கள் நஷ்டம் அடைகிறோம். இதற்கு அரசாங்கத்தின் மேல் வழக்குத் தொடரலாமா?" என்று





சந்தியா கேட்டதற்கு,

"தாராளமாகச் செய்யலாம். பாதிக்கப்படுபவர்கள் யாரும் நிவாரணம் கோர நம்முடைய சட்டவிதிகளில் இடமுண்டு. அரசாங்கமும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல" என்றார் மோகன்.

"பெண்களுக்குச் சொத்தில் சமவுரிமை உண்டு என்கிறார்கள். ஆனால் உனக்குக் கல்யாணத்திற்கே செலவு செய்து விட்டோம். அதனால சொத்தில் பங்கு கொடுக்க முடியாது என்கிறார்களே?" - சியாமளா.

"அப்படிச் சொல்ல யாருக்கும் உரிமை கிடையாது. பெண்களுக்கு அவர்களின் பாரம்பரைச் சொத்தில் பங்கு உண்டு. உங்களுடைய உரிமைகளை நீங்கள் தைரியமாகக் கேட்டுப் பெறலாம்" பெருமாள்.

"மனித உரிமைக் கழகம் பற்றி நிறைய இப்போது பேசுகிறார்கள். இது எங்கிருக்கிறது? பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் இதை அணுகலாமா?" - மாலதி ஜகதீசன்.

"எங்கெல்லாம் மனிதனுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உரிமைகள் மீறப்படுகிறதோ, அந்த பாதிக்கப்பட்ட மனிதர்கள் அணுகுவதற்காக அமைக்கப்பட்டதே மனித உரிமைக் கழகம். இதற்கு உச்சநீதிமன்றத்தின் தலைமை நீதிபதியாக இருந்த ஓய்வு பெற்றவரே தலைவராக இருக்க முடியும். அந்த வகையில் மதிப்புமிகு நீதிபதி ரங்கனாத்மிஸ்ரா அவர்கள் இப்போது தலைவராக இருக்கிறார். பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் தாராள[illegible] அணுகலாம். இதன் சிறப்பு கருதி மாநிலம் தோறும் இந்த 'ஹ்யூமன் ரைட்ஸ் கமிஷன்' ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும் என்ற முயற்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். அப்படி வந்தால் இன்னும் சிறப்பாக மனித உரிமைகள் காக்கப்படும்" என்றார் திரு. மோகன்.

"இப்போதெல்லாம் உலகம் முழுக்க செயற்கை முறையில் கருத்தரிப்புச் செய்வது அதிகரித்து வருகிறது. அப்படி யாருடைய விந்து மூலமோ குழந்தை பெற்றுக் கொண்டால், குறிப்பிட்ட தாயின் கணவன் நாளை அந்தக் குழந்தை என்னுடையதல்ல, இதற்குச் சொத்து தர மாட்டேன் என்றெல்லாம் வரலாம் இல்லையா? அந்தக் குழந்தைக்கு என்ன சட்ட பாதுகாப்பு?" - குப்புரத்தினம் பிரபாகர்.

"இது உலகையே சிந்திக்க வைக்கும் கேள்வி" எனப் பாராட்டிய மோகன், "வெளி நாடுகளில் பேரறிஞர்களின் விந்துக்களெல்லாம் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. நாளை அப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அவர்களுடைய சொத்தின் வாரிசுகள் என்றெல்லாம் கூட கிளம்பும் சாத்தியமுண்டு. இந்த விஞ்ஞான முறை உலகெங்கிலும் பல சட்டச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. இதைப் பற்றிய விவாதங்களும் நடந்து கொண்டு வருகின்றன. இதற்கேற்றாற்போல சட்டங்கள் எதிர்காலத்தில் உருவாக்கப்படும்" என்றார்.

"சிகிச்சையின் போது தவறு செய்த

கிடையாது. அவளுடைய கணவன் சொத்தில் அவளுக்கு உரிமை உண்டு. இந்த வீட்டை விட்டு துரத்துதல், ஏமாற்றுதல் எல்லாமே பெண்களிடையே விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருப்பதால் ஏற்படுவதுதான். பெண்கள் தங்களுடைய உரிமைகளை தைரியமாக நிலைநாட்ட வேண்டும்" - எஸ். பெருமாள்.

"வன்முறைகள், கலாட்டாக்களினால் பொதுச் சொத்துக்கள் நாசமாகும் போது அதை எதிர்த்து வழக்குத் தொடர முடியுமா?" ரமா ரவிச்சந்திரன்.

"இப்பொழுது தமிழ்நாட்டில் புதியசட்



• பார்வையாளர்கள் கேள்விகள் கேட்கிறார்கள்

டாக்டருக்கு எதிராக பாதிக்கப்பட்டவர் நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர முடியுமா?" - தில்லைக்கரசி.

"அரசாங்க மருத்துவர் என்றால் வழக்குத் தொடர முடியாது. ஏனெனில் அவர்கள் 'சேவை செய்பவர்' எனும் பிரிவின் கீழ் வருகிறார். தனிப்பட்ட மருத்துவர்களின் மேல் வழக்குத் தொடரலாமா கூடாதா என்பதே இப்போது சர்ச்சைக்குரிய விஷயமாக இருக்கிறது. அந்த விவாதம் இன்னும் முடியவில்லை." – பூங்கோதை.

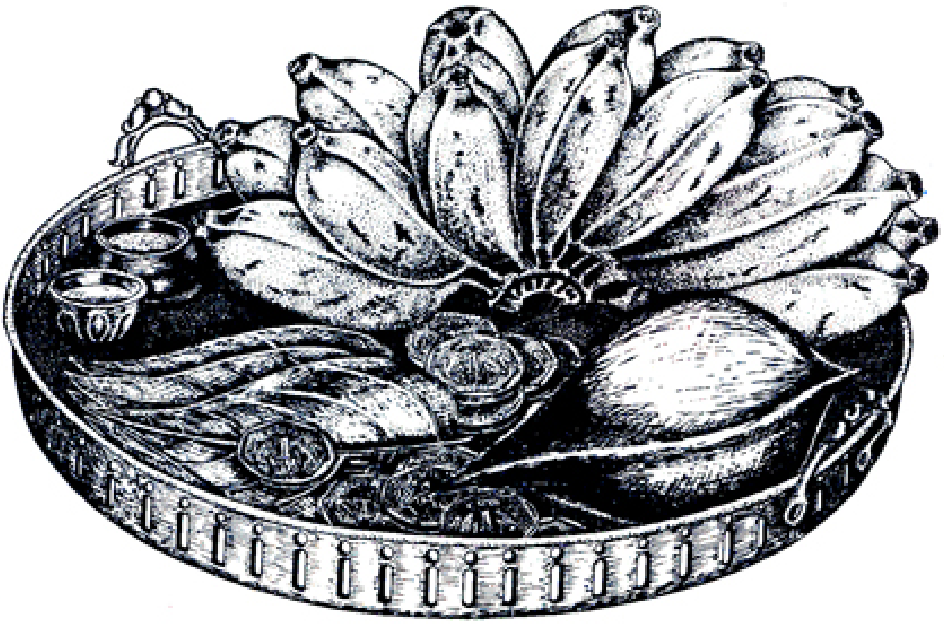
"மணமான மருமகளை வெகு எளிதாக வீட்டை விட்டு துரத்தி விடுகிறார்கள். ஒரு பெண்ணுக்குப் புகுந்த வீட்டில் அவளுடைய உரிமை என்ன?" – ராதா மாதவன்.

"புகுந்த வீட்டில் இருந்த மருமகளைத் துரத்த சட்டப்படி யாருக்கும் உரிமை

டம் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். வன்முறை, கலாட்டா இவையெல்லாம் ஒரு கட்சி சம்பந்தப்பட்ட ஊர்வலம் போன்றவற்றில் ஏற்பட்டால் அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அந்தக் கட்சியின் மீது நஷ்டஈடு வழக்குத் தொடரலாம் என்பதே அந்தச் சட்டம். இதன்படி பாதிக்கப்பட்ட பொது மக்கள் தாராளமாக வழக்குமன்றத்தை அணுகலாம்." – எஸ்.என். ஸ்ரீநிவாஸன்.

இதனைத் தொடர்ந்து பேசிய திரு. மோகன், "நம்முடைய நாட்டில் பொதுச் சொத்தைப் பற்றிய உணர்வே இருப்பதில்லை. ரஷ்யாவில் ஒருமுறை பொதுக் கழிப்பறையில் பல்ப் திருடியவனுக்கு ஆயுள் தண்டனை கொடுத்தார்கள். ஒரு பல்ப் திருடியதற்கா இவ்வளவு பெரிய தண்டனை என்று கேட்டேன். "பல்ப் பற்றிய

நாணயமே நாணயம்



"பணத்தின் பொருள் தேர்வு"
அதிர்ஷ்டமேரோடு உள்ள நல்லுறவையும் நம்பிக்கையையும் உறுதிப்படுத்தும் சின்னமாக வாழைப்பழங்களைப் பயன்படுத்துவது பாரம்பரியப் பண்பாடு. அந்தப் பண்பாட்டின் அடிப்படையில், தேர்வுகளைப் பயன்படுத்தி வாடிக்கையாளரோடு உள்ள நல்லுறவை எக்காலத்துக்கும் நிலைத்திருக்கச் செய்வது நாம் காக்கும்.



விஷயமல்ல அது. இதையே அவன் தனிப்பட்டவர்களிடம் திருடி இருந்தால் அதற்குண்டான தண்டனையைக் கொடுத்திருப்போம். இது பொதுச் சொத்து. இவனால் எத்தனை பேருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்பட்டு இருக்கும். அதற்காகத்தான் இந்தத் தண்டனை'' என்றார்கள்.

நம்முடைய நாட்டை நினைத்துப் பாருங்கள். கல்லூரி மாணவர்கள் கல்லூரியில் இருந்து வெளியே வந்து பஸ் மீது கல் எறிகிறார்கள். பொதுச் சொத்து மக்கள் வரிப் பணம் என்று யாருமே நினைப்பதில்லை. இந்தச் சமூகப் பொறுப்புணர்வு நமக்கு வர வேண்டும்'' என்றார்.

''நிறைய பள்ளிகளில் பாடப் புத்தகங்கள், நோட்டுகள் என்று நிறைய பணம் வாங்குகிறார்கள். ஆண்டின் கடைசியில் பார்த்தால் காசு கொட்டி வாங்கிய நோட்டில் இரண்டு வரி எழுதியிருக்கும் குழந்தை. இப்படி வீண் செலவுக்கு வழி வைக்கும் பள்ளிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதா?'' - லக்ஷ்மி அனந்த்.

''இப்படியெல்லாம் பள்ளிகள் நடந்து கொள்வதற்கு நீங்கள்தான் காரணம். என் குழந்தை குறிப்பிட்ட இந்தப் பள்ளியில் படிக்கிறான் என்று சொல்லிக் கொள்வதே பெருமை என டொனேஷன் ஃபீஸ் என பணத்தைக் கொண்டு போய் கொட்டுகிறீர்கள். இப்படிப்பட்ட போலித்தனமெல்லாம் நம்மிடையே இருந்து நீங்கினால் இந்த மாதிரியான பிரச்னைகள் வராது'' - மோகன்.

''மொபைல் கோர்ட் என வைத்திருக்கிறார்களே, இதனால் என்ன பயன்?'' - மீனாட்சி.

''சிறு சிறு தவறுகளுக்காக பிடிபடுபவர்கள் எல்லோரும் கோர்ட்டுக்குக் கொண்டு வரப்படுவார்களேயானால், வரும் கேஸ்கள் தாங்காது. எனவே போக்குவரத்து வாகனங்களில் பிரேக் இல்லாமல் போவது, விளக்கு இல்லாமல் போவது போன்ற தவறுகளுக்கு எல்லாம் அங்கேயே ஸ்பாட் ஃபைன் போடுகிறார்கள். மொபைல் கோர்ட்டில் இருக்கும் நீதிபதி இவற்றை ஐந்து பத்து நிமிடங்களில் முடித்து விடுகிறார். கோர்ட்டு, கேஸ், வாய்தா என அலைய வேண்டியதில்லை'' - எஸ். என். ஸ்ரீநிவாஸன்.

''நுகர்வோர் வழக்குமன்றங்களைப் பற்றி நகரங்களிலே கூட இன்னும் நிறைய பேருக்குத் தெரியவில்லை. கிராமங்களிலும் பரவ ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படுமா?'' - மைதிலி ராமன்.

''நமக்கு இந்தத் தேசம் கொடுத்துள்ள உரிமைகளை நாம் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு நுகர்வோர் நீதிமன்றங்கள் பயன்படுகின்றன. இவற்றில் வழக்கறிஞரே தேவையில்லை. அதே போல வழக்குகளும் அதிகபட்சம் தொண்ணூறு நாட்களுக்குள் முடிக்கப்படுகின்றன. ஏமாற்றப்படும் மக்கள் நுகர்வோர் வழக்குமன்றத்தின் பயனை அனுபவிக்க வேண்டும். இதைப் பற்றி பத்திரிகைகள், டி.வி. சாதனங்கள் பிரபலப்படுத்தினால் கிராமங்களிலும் இவை பரவும்'' பூங்கோதை.

''எனக்குக் கேட்கவே பயமாக இருக்கிறது. போலீஸ்காரர்கள் தவறு செய்யும் போது அவர்களின் மேல் கேஸ்

போடலாமா?" - பிரேமா.

"சட்டத்தின் முன் அனைவரும் சமம் தான். காவல் துறையினரும் அதற்குள் அடங்குபவர்கள்தான். எனவே அவர்களின் துறையின் அனுமதியோடு அவர்கள் மேல் வழக்குத் தொடர முடியும். ஆனால் அவர்கள் பணி நிமித்தமாகச் செய்யும் கடமைகளின் மேல் வழக்குத் தொடர முடியாது" - எஸ். என். ஸ்ரீநிவாஸன்.

"இந்தச் சமயத்தில் எனக்கு ஒன்று நினைவுக்கு வருகிறது" என்ற திரு. மோகன், "டெல்லியில் ஒருநாள் நானும் தலைமை நீதிபதியும் மாலையில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அப்போது வெளியே ஒரு பெண்ணின் கூக்குரல் கேட்டது. அந்தப் பெண்ணை காவலாளியிடம் உள்ளே விடச் சொன்னோம். அவள் உள்ளே வந்தவுடன் எங்கள் முன் போட்ட புகைப்படங்களைப் பார்த்துக் கலங்கிப் போனோம். அதில் ஒரு பெண் முக்காலும் கருகிப்போய்க் கிடந்தாள். போபாலிலிருந்து அந்தத் தாய் வந்திருப்பதாகவும், திருமணம் செய்து கொடுத்த தன் மகளுக்கு நேர்ந்த இந்தக் கதிக்கு நீதி கேட்டு வந்திருப்பதாகவும் சொன்னாள். ஒரு மனுவையும் கொடுத்தாள். அது முறையாக எழுதப்பட்ட மனுவும் அல்ல. அந்தப் பெண்ணுக்கு ஆங்கிலமும் தெரியவில்லை. ஆனால் நீதி கேட்டு நின்ற கண்ணகியை அன்று நான் அவளிடம் கண்டேன்.

"எம்மா, இதற்காக டெல்லிக்கு வந்தாய்? போபாலிலேயே போலீஸில் கம்ப்ளைண்ட் கொடுப்பதுதானே?" என்றோம். "அவர்கள் என் புகாரை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இங்கேயும் அங்கேயும் அலைகழிக்கிறார்கள். அதனால்தான் இங்கே வந்தேன். நீங்களெல்லாம் ரொம்ப உயர்ந்த நீதிபதிகளாமே, எனக்குப் பதில் சொல்லுங்கள்!" என்றாள்.

அவள் கூறிய புகாரையே மனுவாக ஏற்று நாங்கள் விசாரணையைத் துவக்கினோம். அவளுடைய மருமகன் வீட்டார் தண்டிக்கப் பட்டனர். அந்தப் பெண்மணியின் புகாரை ஏற்க மறுத்த போபால் காவல் துறை கமிஷனர் விசாரிக்கப்பட்டு, அவர் தன் கடமையைச் செய்யத் தவறியதற்காக இரண்டரை லட்சம் ரூபாய் நஷ்டஈடு தரச் செய்தோம்.

இதை எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால் சட்டத்திற்கு அப்பாற்பட்டவர்கள் யாரும் கிடையாது. நாம் துணிச்சலோடு அநீதியை எதிர்த்து நிற்க வேண்டும். உங்களைப் போன்ற பெண்மணிகள் உறுதியாக நில்லுங்கள். அப்பொழுது தவறு செய்பவர்கள் எல்லோரும் பயப்படுவார்கள்." உருக்கமான குரலில் அந்தச் சம்பவத்தை நினைவு கூர்ந்தார். "சுப்ரீம் கோர்ட் எங்கேயோ டெல்லியில் இருக்கிறதே என யோசிக்க வேண்டும். ஆர்டிகள் 32-ன் படி நேரடியாக நீதி வேண்டி உச்சநீதிமன்றத்தை அணுக முடியும்" என்றார் தொடர்ந்து.

"கேஸ் என்றாலே வருடக்கணக்கில் இழுத்தடிக்கப்படுகிறது. இதனாலேயே கோர்ட் என்றால் மக்கள் பயப்படுகிறார்கள். இந்த நிலை மாறாதா?" - லக்ஷ்மி சித்தார்த்.

"இந்த நிலை மாற வேண்டும். நீதிபதிகள்





வாழைப்பழம் மிஞ்சிவிட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். பழத்தைத் துண்டுகளாக்கி, அதற்குச் சம அளவு வெல்லாம் போட்டு கெட்டியாகக் கிளறி வைக்கவும். எப்போது வேண்டுமோ கொஞ்சம் கோதுமைமாவு சேர்த்துக் கரைத்து அப்பமாக பொரித்து எடுத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். வாழைப்பழ வெல்லக் கலவை ஆறு மாதங்களுக்குக் கெடாமல் இருக்கும்.

– ராஜலக்ஷ்மி சம்பத்

தாங்கள் வழக்குகளைப் பார்ப்பதை ஒரு சேவை மனப்பான்மையோடு நினைக்க வேண்டும். வழக்குகளை விரைவில் முடிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதே போல வழக்கறிஞர்களும் வாய்தா வாய்தா என வாங்கிக் கொண்டு இல்லாமல் விரைவில் முடிக்க வேண்டும். 'Justice delayed Justice denied' (நீதி தாமதமானால் அந்த நீதி மறுக்கப்பட்டதற்குச் சமம்) என்று சொல்வார்கள். ஒட்டுமொத்தமாக அவரவருடைய கடமை, சமூகப் பொறுப்புணர்வை உணரும் போதுதான் இந்த நிலை மாறும்" என்றார் திரு. மோகன்.

அனுபவ் குரூப் நிறுவனங்களின் சேர்மன் நடேசனிடம் சேலம் நகர வாசகர்கள் கேள்விகள் கேட்டனர். இங்கும் அவர்களுடைய தேக்குமரம் பற்றியும், வட்டி விகிதம் பற்றியும் கேட்டார்கள். இதற்குப் பதில்களை அளித்த நடேசன், "தேக்குமர வளர்ப்பிற்கு அயல் நாடுகளில் மிகுந்த வரவேற்பு இருக்கிறது. எனவே நல்ல அன்னியச் செலவாணியும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. வட்டி விகிதங்களைப் பொறுத்தவரை எங்களைப் போன்ற கம்பெனிகள் 24% வட்டி விகிதம் கொடுப்பது சாத்தியமானதே" என்று உறுதி கூறினார்.

தவிரவும், பொது மக்கள் சார்பாக சிலர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு நீதிபதி, வழக்கறிஞர்களிடம் கேள்விகள் கேட்டனர். பார்வையாளர்களாக வந்திருந்தவர்களிடையே தரப்பட்ட சீட்டுக்களை குலுக்கிப் போட்டு சாந்தி, பார்வதி, சுந்தரி, ரேணுகாதேவி ஆகிய நால்வருக்கும் பரிசுகளை நடேசன் வழங்கினார். சிறந்த கேள்விகளை கேட்டதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ரமா ரவிச்சந்திரன், குப்புரத்தினம் பிரபாகர் இருவருக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

அனுபவ் குரூப் நிறுவனங்களின் மக்கள் தொடர்பு பொது மேலாளர் ஜோசப் நன்றியுரை கூற கலகலப்பாக இந்த 'அனுபவம்' முடிந்தது.

- மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ராஜூநாராயண்

'இந்தக் கருத்தரங்கினைப் பற்றியும், கேள்விகள் பற்றியும் சேலம் நகரப் பெண்மணிகளிடையே பேசிக் கொண்டிருந்தபோது ஒரு அருமையான யோசனை கூறினார்கள். பெண்கள் காவல் நிலையம் போல 'பெண்கள் நீதிமன்றம்' என ஏன் இருக்கக் கூடாது? என்று கேட்டார்கள். குறிப்பாக கற்பழிப்புக் கேஸ் எல்லாம் வரும்போது விசாரணை என்ற பெயரில், ஏற்கனவே நொந்து போயிருக்கும் பெண் மேலும் அவமானப் படுத்தப் படுகிறாள். இதுவே முழுமையான பெண்கள் நீதிமன்றமாக இருந்தால் பெண்ணுக்கு இழைக்கப்படும் அவமானங்களை வெளிக் கொணர முடியும் என்றார்கள். நல்ல யோசனை. இதை அரசாங்கம்தான் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

கருவடாம், களைந்த அரிசி இவற்றை வெய்யிலில் காயப்போடும் போது, எப்போதும் காவல் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. கறுப்புத் துணியை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, இட்டு வைத்திருக்கும் கருவடாக்களுக்கு நடு நடுவே அங்கங்கே போட்டு வைத்தால் காக்காய் கிட்டே நெருங்காது. நிம்மதியாகத் தூங்கி வேலைகளைப் பார்த்து விட்டு மாலையில் கருவடாத்தை எடுத்து வைக்கலாம்.



– புவனாநடராஜன்

ஸ்ரீ கந்தசுவாமி
பர்மனென்ட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1990
பதிவு அலுவலகம்: 60, சாமி பண்டாரம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை-2. ph: 848917
கிளை அலுவலகம்: 36, ஜீனிஸ் ரோடு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை-600 015. போன்: 459569



பிக்சட் டிபாசிட்

46நாள்	3மாதம்	6மாதம்	ஆண்டு	2ஆண்டு	3ஆண்டு	4ஆண்டு	5ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

21%

5 வருடங்கள்
ரூ.50,000/-
அதற்கு மேலும்

PB பாண்டு

முதலீடு	காலம்	திரும்பப் பெறும் தொகை
ரூ. 25,000	60 மாதம்	ரூ. 70,000

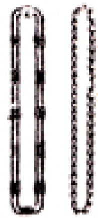
சொத்துக்கள் மீது கடன்

- வீடு / ஃப்ளாட் பேரில் கடன் வழங்கப்படும்.
- மாத வட்டி ரூ.1.85 மட்டுமே
- விரைந்த சேவை.
- சென்னை மாநகராட்சி எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டும்.



நகைக்கடன்

- குறைந்த வட்டிக்கு கிடைக்கும்
- 10 கிராமுக்கு ரூ.3000 வழங்கப்படும்.
- R.D. கட்டத் தேவையில்லை
- எந்த சார்ஜும் வசூலிப்பதில்லை



பாதுகாப்புப் பெட்டக வசதியும் உண்டு.

பென்ஷனர் நலத்திட்டம்

20% P.a ரூபாய் 10 ஆயிரமும் அதற்கு மேலும் காலம் 1 ஆண்டு வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்.



சேர்மன்:
P. பாலசுப்பிரமணியம், B.Sc.,
முதன்மை அறங்காவலர்,
கந்தகோட்டம்,
சென்னை-600 003.
ஆலோசகர்
பார்க் டவுன் பெனிபிட்
பண்டு லிட்.

இயக்குநர்கள் குழு
R.விவேகானந்தன் B.Com.,
(Chairman : Park Town Benefit Fund Ltd.)
A.சுப்பிரமணியன்
V.சண்முகவடிவு B.A.,
V.விஜயகோபால் B.Com., D.C.P.
M.ராஜேந்திரன்
P.ஏகாம்பரம்

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்

H.O. Friday Holiday (It is a P.B. Group Concern) B.O. Tuesday Holiday

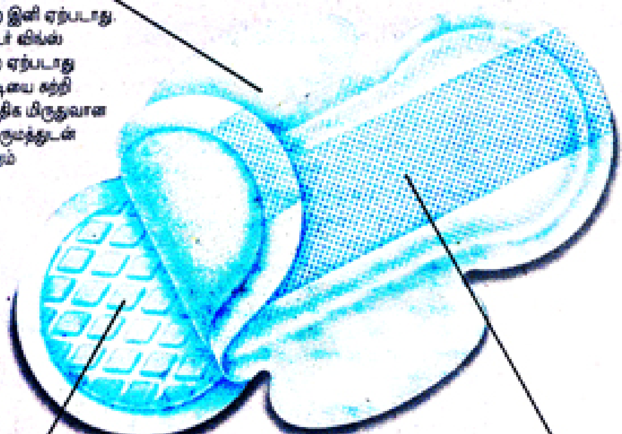

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
ஒண்டர்விங்ஸ்
இந்தியாவின் முதன்முதல் பிரிமியம் பெண்மணி நேப்கின்
MISS UNIVE
"உண்மையிலேயே இண்டர்நேஷனல்!"
"வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்தின்போது, நான் பல புதிய பொருட்களை வாங்கினேன்... துணிகள், ஷூக்கள் மேலும் பல ஐடியாக்கள் தெரிந்துகொண்டேன் இருப்பினும் இங்கே, இந்தியாவிலே உண்மையிலேயே இன்டர்நேஷனலான பொருள் ஒன்று கண்டேன். புதிய ஒண்டர் விங்ஸ்."
சுஷ்மிதா சென்
மிஸ் யுனிவர்ஸ்® 1994
புதிய ஒண்டர் விங்ஸ்.

மிகவும் ஸ்பெஷல் நங்கைக்காக — உங்களுக்காக — டிசைன் செய்யப்பட்டது !

ஒண்டர் விங்ஸ் மிகவும் கவனமாக தயாரிக்கப்பட்ட பெண்மணி நேப்கின் — அதுவும் 3 அற்புதமான அம்சங்களுடன். பாதுகாப்பிற்கும் இதுவரை இல்லா சௌகரியத்திற்கும்.

1. பேண்டி ப்ரொடெக்டர் விங்ஸ் — சருமத்தின் மீது மென்மையாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கிறது.

பேண்டிகளின் ஓரங்களில் கறை இனி ஏற்படாது. ஒண்டர் விங்ஸில் ப்ரொடெக்டர் விங்ஸ் உள்ளது. அது முற்றிலும் கறை ஏற்படாது பாதுகாக்கும் வண்ணம் பேண்டியை சுற்றி மடிந்து அமைகிறது. இதன் அதிக மிருதுவான பொருள் உங்கள் நாசுக்கான சருமத்துடன் மெதுவாக இணைகிறது. மேலும் சொரசொரப்பில்லாத தன்மையுள்ளது.





2. ஒப்பற்ற மல்ட்டி-ஸ்ப்ரட் சிஸ்டம் - நீண்ட நேர உபயோகத்திற்கு !

நடுவில் ஈரம் இனி தங்காது. ஒண்டர் விங்ஸின் உட்புற கீழ்ப்பரப்பின் மீதுள்ள ஒப்பற்ற நெசவை போன்ற டிசைன் ஈரத்தை நேப்கினில் சீராகப் பரவ ஏதுவாக்குகிறது. அதனால் அதை நீங்கள் நீண்ட நேரம் உபயோகிக்கலாம்.



3. எப்போதும் புத்துணர்ச்சிக்கும், சுத்தமான உணர்விற்கும் விசேஷ டிரை கவர்.

ஒண்டர் விங்ஸிலுள்ள விசேட டிரை கவர் ஈரத்தை விரைவில் நேப்கினில் இழுத்து, உங்களை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் விளங்கச் செய்கிறது.

மேலும் ஒண்டர் விங்ஸில் மென்மையான, ரவுண்டான ஓரங்கள் இருப்பதால், அது மிகவும் எளிதான, சௌகரியமான உணர்வைக் கொடுக்கிறது !

ஒண்டர் விங்ஸ். நங்கையரின் தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது.



GUF 5 95 TM

சிறப்பு பெண்மணிகளுக்காக !

நம்பிக்கை நாணயம் நேர்மை

அருள் மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் துணை

அம்மன் அருளோடு ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் வழங்கும்

அருள் மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன்

எண்டர்பிரைசஸ் - பைனான்ஸ் Regd. No. 00745/94

தலைமை அலுவலகம் ஜானகி ரியல் எஸ்டேட், 5, ஆற்காடு ரோடு, ஆழ்வார் திருநகர் அனெக்ஸ், சென்னை - 600 087.
போன் : 424676, 425964.

கிளை அலுவலகம் : ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மன் பில்டிங், 21, கிரசண்ட் பில்டிங் முதல் மாடி, நரசிங்கபுரம் சாலை, மவுண்ட் ரோடு,
சென்னை - 600 002. போன் : 834634.

எள் முனை அளவும் தவறு நடக்காமல் முதல் குலுக்கலை எல்லோர் முன்னிலையிலும் சிறப்பாக நடத்திக்காட்டி , பரிசுகளை உடனடியாக வழங்கி, இன்று மீண்டும் இரண்டாவது குலுக்கலை தொடர்ந்து நடத்தும் ஒரே நிறுவனம்.

குலுக்கல் நாள் 2.10.95 திங்கள்
இடம்: விஜய சேஷமஹால் வடபழனி

முத்தான முக்கனித் திட்டம் 2வது குலுக்கல்

1) இத்திட்டத்தில் பரிசு பெறலாம். 2) தேவைக்கு பணம் பெறலாம். 3) குறைந்த விலையில் வீட்டு மனை பெறலாம். பிக்சட்டெபாசிட்டில் இருமடங்கு பணமும் பெறலாம்.

உறுப்பினர் தொகை ரூ 500 /- மட்டுமே

1000 பரிசுகள்

. மொத்த உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை 10,000. ஒருவர் எத்தனை பங்குதொகை வேண்டுமானாலும் பெறலாம். எந்த பகுதியில் உள்ளவர்களும் உறுப்பினராகலாம். உறுப்பினர் ரசீதுடன் ரூ.1000க்கு (60 மாதத்திற்குரிய) பிக்சட் டெபாசிட் பத்திரமும் வழங்கப்படும்.

2.10.95 அன்று வடபழனி விஜய சேஷமகாலில் உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் வரவழைத்து 10,000 உறுப்பினர் டோக்கனையும் குலுக்கி பரிசுக்குரிய நபர்களை தேர்ந்தெடுத்து பரிசுகள் அதே இடத்தில் அப்பொழுதே வழங்கப்படும். பரிசு பெற்ற 1000 உறுப்பினர்கள் தங்களது ஃபிக்சட் டெபாசிட் பத்திரத்தையும் ரசீதையும் திருப்பிக்கொடுத்து பரிசுபெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

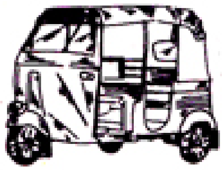
1000 பரிசுகள் பரிசுகள் உங்களுக்காக. . . உறுப்பினரானால் வீடு



முதல் பரிசு	:-	வீடு ஒன்று புறநகர் பகுதியில் (3லட்சம் ரூபாய் மதிப்பில்) ஒரு நபருக்கு போரூர் அருகில் இராஜேஸ்வரி அவின்யூ, மதனந்தபுரம். அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது. 1800 சதுர அடி (600 சதுர அடியில் வீடு)
இரண்டாம் பரிசு	:-	1800 சதுர அடி காலி மனை ஒன்று புறநகர் பகுதியில் ஒரு நபருக்கு
மூன்றாம் பரிசு	:-	புதிய ஆட்டோ ஒன்று ஒரு நபருக்கு
நான்காம் பரிசு	:-	சென்னையில் இருந்து சிங்கப்பூர் சென்று வர இரண்டு நபருக்கு விமான பயணச் சீட்டு (இரண்டுநாள் தங்கி சுற்றிப்பார்க்கும் வசதிகளுடன்)
ஐந்தாம் பரிசு	:-	கைனடிக் ஹோண்டா ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஆறாம் பரிசு	:-	பஜாஜ் எம்-80 ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஏழாம் பரிசு	:-	டி. வி. எஸ் சாம்ப் ஒன்று ஒரு நபருக்கு
எட்டாம் பரிசு	:-	குளிர்சாதனப் பெட்டி ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஒன்பதாம் பரிசு	:-	வண்ணத் தொலைக்காட்சிப் பெட்டி ஒன்று ஒரு நபருக்கு
பத்தாம் பரிசு	:-	துணி துவைக்கும் இயந்திரம் ஒன்று ஒரு நபருக்கு
பதினொன்றாம்பரிசு	:-	ரூ 10,000 மதிப்புள்ள காலி மனை ஒன்று புறநகர் பகுதியில் ஒருநபருக்கு
பனிரெண்டாம் பரிசு	:-	தங்க செயின் இரண்டு சவரன் ஒரு நபருக்கு
பதின்மூன்றாம் பரிசு	:-	டேப் ரெக்கார்டர் 50 நபர்களுக்கு
பதிநான்காம் பரிசு	:-	மாவு அரைக்கும் இயந்திரம் 25 நபர்களுக்கு
பதினைந்தாம் பரிசு	:-	மிக்ஸி 100 நபர்களுக்கு
பதினாறாம் பரிசு	:-	7 1/2 லிட்டர் குக்கர் 100 நபர்களுக்கு
பதினேழாம் பரிசு	:-	சேஸ் ஸ்டீல் 2 டம்ளர்கள் 100 நபர்களுக்கு
பதினெட்டாம் பரிசு	:-	சைக்கிள் 50 நபர்களுக்கு
பத்தொன்பதாம் பரிசு	:-	ரூ 1000 மதிப்புள்ள காஞ்சிபுரம் பட்டுப்புடவை 100 நபர்களுக்கு
இருபதாம் பரிசு	:-	எச். எம். டி 100 நபர்களுக்கு (கை கடிகாரம்)
இருபத்திஒன்றாம் பரிசு	:-	வாட்டர் பில்டர் 100 நபர்களுக்கு
இருபத்திஇரண்டாம்பரிசு	:-	டிராவலிங் வாட்டர் கூலர் 100 நபர்களுக்கு
இருபத்திமூன்றாம் பரிசு	:-	பிக்னிக் செட் 100 நபர்களுக்கு
இருபத்திநான்காம் பரிசு	:-	2 கிராம் தங்க மோதிரம் 63 நபர்களுக்கு

சிங்கப்பூர்





பரிசு வழங்கும் நேரம் : காலை 11 மணி. பரிசு பெறுபவர் நேரம் : மாலை 4 மணி

• பரிசுபெறாத உறுப்பினர்கள் 60 மாதங்களில் தங்களிடம் உள்ள டெபாசிட் பத்திரத்தில் குறிப்பிட்ட மெச்சூரிட்டி தேதியில் 1000 ரூபாயை பெற்றுக்கொள்ளலாம். • உறுப்பினர் தொகையை நேரடியாக எங்கள் அலுவலகத்திலோ, அல்லது D.D/M.O மூலமாகவோ அனுப்பலாம். •உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 10,000த்திலிருந்து 50,000 வரை - குறைந்த வட்டிக்கு, சொத்துஜாமீன் பேரிலும், இரண்டு நபர் ஜாமீனிலும் லோன் வழங்கப்படும். • ஸ்ரீபெரும்புதூருக்கு அருகில் 2,400 சதுர அடி மனை ரூ.10,000க்கு தவணை முறையில் தரப்படும். ரூபாய் 2500 செலுத்தினாலே பத்திரம் பதிவுசெய்யப்படும் மீதி ரூ.7,500/-40 மாத தவணையில் செலுத்தலாம். • ஒருவர் ஒரு உறுப்பினரை அறிமுகப்படுத்தினால் ரூபாய் 10 போனஸ் அளிக்கப்படும். • உறுப்பினரே ஏஜெண்டாக பணியாற்ற விரும்பினால் 750 ரூபாய் சம்பளமும் போக்குவரத்து செலவும், 100 உறுப்பினர்களைசேர்த்தால் ரூபாய் 2000 கமிஷனும் அளிக்கப்படும் ஆர்வமுள்ளவர்கள் அலுவலகத்தை உடன் அணுகவும். • ரசீதோ, பத்திரமோ தவறினால் நிர்வாகம் பொறுப்பேற்காது. • எல்லாக் கட்டத்திலும் நிர்வாகம் எடுக்கும் முடிவே இறுதியானது

திரு. R.P.S வேலு M. COM, B.L.,
சட்ட ஆலோசகர்
21, சங்கரநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 17.

S.M. மன்னார்
இயக்குனர்

திருமதி ஜி. ஜெயராமன் (B. A.,)
நிர்வாக இயக்குனர்
உரிமையாளர்
ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன்
பில்டர்ஸ், ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன், டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
திருமலை கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ்.
நிர்வாக இயக்குனர்
புஷ்கரணி பெனிபிட் பண்ட்ஸ் லிட்.

உயர்ந்த நம்பிக்கைக்கு உரிய நிறுவனம்



''கண்' ஒரு மனிதனுக்கு மிகவும் முக்கியமான உறுப்பு எனச் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை. தெரிந்து என்ன செய்ய? அதை எந்த அளவு பத்திரமாக பாதுகாக்கிறோம்? அதைப் பற்றிய நிறைய அசிரத்தையும், தவறாகப் பயன்படுத்துதலும் அதிகமாகிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது'' என்கிறார் சேலம் டி.எம்.எஸ். கண் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த கண் மருத்துவர் டாக்டர் சித்தார்த்தன்.

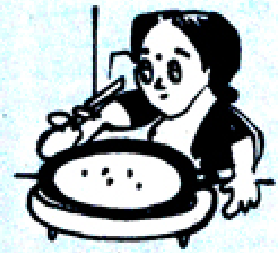
இவர் ஒரு வித்தியாசமான டாக்டர் என்று கூடச் சொல்லலாம். "என்னுடைய முக்கிய இலட்சியமே கண்களை எப்படிப் பாதுகாப்பது, கண் குறைபாடுகள் வராமல் காப்பது எப்படி என்று எல்லோருக்கும் சொல்வதுதான்!'' என்றார்.

"என்ன டாக்டர் இப்படிச் சொல்கிறீர்கள். நீங்கள் நோய்த் தடுப்பு முன்னெச் சரிக்கையெல்லாம் சொன்னீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு பேஷண்ட் யார் வருவார்கள்?" என்று சிரித்தோம்.

''அப்படி இல்லை. இதனால் மிகச் சிறப்பான விளைவுகள் உண்டு. இங்கு நோயாளிகளுக்கு முழுமையாக இவற்றைப் பற்றி விளக்குகிறேன். கண் என்றால் என்ன, அந்தக் குறைபாடு அவருக்கு ஏன் வந்தது, இதை வராமல் எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும் என்றெல்லாம் சொல்லும் போது அவர்கள் நோயின் தன்மையைப் புரிந்து கொண்டு நமக்கு முழுமையாக ஒத்துழைக்கிறார்கள். அதே போல் எங்கள் பேஷண்டுகள் வரவேற்பறையில் காத்திருக்கும் போது 'கண்'ணைப் பற்றிய வீடியோ படங்கள், ரஜினிகாந்த் செய்து தந்த கண் தானம் பற்றிய டாக்குமெண்டரி போன்றவற்றைப் போடுவோம். இவற்றை நோயாளிகள் பார்ப்பதால் இரண்டு நன்மைகள் இருக்கிறது. டாக்டரைப் பார்க்கக் காத்திருப்பதால் ஏற்படும் பொறுமை இழப்பு, சிடுசிடுப்பு இல்

டி.வி.யால் கண் கெட்டுப் போகிறதா?





சிறிது உளுந்தை ஊறவைத்து அரைத்து கோதுமை மாவுடன் சேர்த்து தோசை வார்த்தால் கோதுமை தோசை நன்றாக இருக்கும்.

- எம். ஏ. பானு

வாமல் 'ரிலாக்ஸ்டா'க வருவார்கள். இரண்டாவது வரும் போது தனக்கு நோய் வந்திருக்கும் அவயத்தைப் பற்றிய தெளிவோடு வருவார்கள். இதெல்லாம் நன்மைதானே!"

"கண்களில் அதிகமாக வரும் நோய் என்ன டாக்டர்?"

"கேடராக்ட் அநேகமாக எல்லோரையும் பாதிக்கிறது. 'க்ளுகோமா' மிகவும் மோசமான வியாதி. இது ஒருவருக்கு இருக்கிறது என்பதே தெரியாமல் முற்றிய நிலையில் கண் பார்வையே போய் விடும்!"

"ஐயையோ கேன்சரைப் போலவா?"

"அவ்வளவு கொடிய வியாதியல்ல. ஆனால் அந்த வியாதி இருக்கிறது என்பதே தெரியாது. அதுதான் கஷ்டம்!"

"க்ளுகோமா ஏன் வருகிறது?"

அவர் மேஜையின் மீது இருந்த கண் மாதிரி பொம்மையைக் காட்டினார்.

"நம் கண்களுக்குள் பல நரம்புகள் இருக்கின்றன. கண்களுக்குள் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட அழுத்தம் (pressure) இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கண்ணின் பாகங்கள் மிகச் சரியாக அந்தந்த இடங்களில் இருந்து பார்வையைக் காமிராவாகப் படம் பிடிக்கும். இந்த அழுத்தத்தை ஒரே நிலையில் வைத்திருக்க ஒரு திரவம் சுரந்து கொண்டே இருக்கும். புதிய திரவம் வரவர, பழைய திரவங்கள் வெளியேற்றப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். புதிய திரவங்கள் வரும் அளவும், பழைய திரவம் வெளியேற்றப்படும் அளவும் ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டும்.

உதாரணத்திற்குப் பழைய திரவம் வெளியேறுவது தாமதப்பட்டால் கண்களுக்குள் திரவம் தேங்கி பிரஷர் அதிகமாகும். அல்லது புதிய திரவம் வரும் அளவும் குறையலாம். இதனால் நாம் பார்க்கும் பொருட்களின் தெளிவு பாதிக்கப்படுவதில்லை. இரண்டு கண்களும் சேர்ந்து பார்க்கின்ற அளவு இருக்

கிறது பாருங்கள், அது குறையும். இந்தக் கண்ணின் கோடி முதல் அந்தக் கண்ணின் கோடி வரை நமக்குச் சாதாரணமாகத் தெரியும். ஆனால் க்ளுகோமாவால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு குறைந்து கொண்டே வரும். இதைச் சாதாரணமாக யாரும் கண்டுபிடிக்க மாட்டார்கள்.

கண்களில் பிரஷர் மாறுபடுவதால் தலைவலி, வாந்தி ஏற்படும். தலைவலி, வாந்தி கண் கோளாறினால் ஏற்பட்டது என யார் நினைப்பார்கள்? அதனால்தான் சொன்னேன், இதை யாரும் அவ்வளவு எளிதில் கண்டுபிடிக்க மாட்டார்கள் என்று!

நாங்கள் பொதுவாக மற்ற கண் நோய்களுக்காக வருகின்ற அனைவருக்குமே இந்த டெஸ்ட்டை செய்து விடுகிறோம். அப்படிப் பலருக்கு இந்த நோய் இருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. அதை அந்தந்த நோயின் நிலைக்கு ஏற்ற மாதிரி சரிசெய்வோம். சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரலாம். சொட்டு மருந்து போட்டால் அந்த ப்ரஷர் அப்படியே 'மெய்ன்டெய்ன்' ஆகும்.

சாதாரணமாக சொட்டு மருந்து போடச் சொன்னால் ஒரு வாரம் போடுவார்கள், அப்புறம் அசிரத்தையாக விட்டு விடுவார்கள். இதுவே நான் முன்பே சொன்னபடி அவர்களுக்கு நோயினை பற்றி முழுமையாகச் சொல்லி, சொட்டு மருந்து தினமும் போட்டால்தான் அந்த மருந்தின் உதவியால் கண்ணுக்குள் ப்ரஷர் அப்படியே இருக்கும் என்றால் உணர்ந்து கொள்வார்கள்!"

"இப்போதெல்லாம் டீ.வி.யால் கண் கெட்டுப் போகிறதே!"

"இதை இப்படியும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். டீ.வி.யால்தான் குழந்தைகளுக்குக் கண் நோய் இருப்பதே தெரிகிறது. மற்றவர்கள் எல்லாம் சேரில் அமர்ந்து பார்க்கும் போது இந்தப் பையன் மட்டும் அருகே போய் டீ.வி.யை முறைத்துப் பார்ப்பான். 'ஏன் இப்படி' என எங்களிடம் வருவார்கள்! இதுவே இந்த வாய்ப்பு இல்லையென்றால் பள்ளிக்கூடத்தில் இவன் எங்கே அமர்ந்து போர்ட்டை எப்படிப் பார்க்கிறான் என யார் கவனிக்கப் போகிறார்கள்?"

நிச்சயமாக டாக்டர். சித்தார்த்தனை எல்லா குழந்தைகளும் கொண்டாடுவார்கள்! ஆனாலும் நாம் விடவில்லை.

"இருந்தாலும் மணிக்கணக்கில் டீ.வி. பார்ப்பது தவறில்லையா? அது தவிர டீ.வி.யில் இருந்து ஏதோ கதிர்கள் எல்லாம் வருகின்றன என்கிறார்களே!"

"டீ.வி.யிலிருந்து கதிர்கள் எல்லாம் ஒன்றும் வரவில்லை. மணிக்கணக்கில் ஒன்றையே

பார்க்கும் போது சோர்வு அடைகின்றன. அந்த வகையில் டி.வி.யை விட கம்ப்யூட்டர்தான் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும். டி.வி.யை விட கம்ப்யூட்டர்களின் மிக அருகில் அமர்ந்து மணிக்கணக்கில் வேலை செய்கிறார்கள். இதனால் கண்கள் சோர்ந்து விடும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை வெளியே ஜன்னலில் பார்க்கலாம். ஐந்து பத்து நிமிடம் கண்களை ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டு பணியைத் தொடரலாம்.

அதே போல வீடியோ கேம்ஸூம் கண்களுக்குக் கெடுதல்தான். அதற்கும் டி.வி.யின் மிக அருகில் அமர்ந்து உருவங்களைப் பார்த்து ஆடுகிறார்கள். இதையும் கட்டுப்படுத்தலாம்!"

"கண்களுக்கு என்று சிறந்த காய்கறிகள் உண்டா?"

"பொதுவான உடல்நலம், பேலன்ஸ்ட் டயட் கண்களுக்கும் போதும். கேரட், கீரை போன்ற காய்கறிகள் நல்லது!"

"பெற்றோர் இருவரும் கண்ணாடி போட்டிருந்தால் குழந்தையும் போட வேண்டுமா? கருவிலேயே சத்தான உணவுகளைக் கொடுத்துத் தடுக்க முடியாதா?"

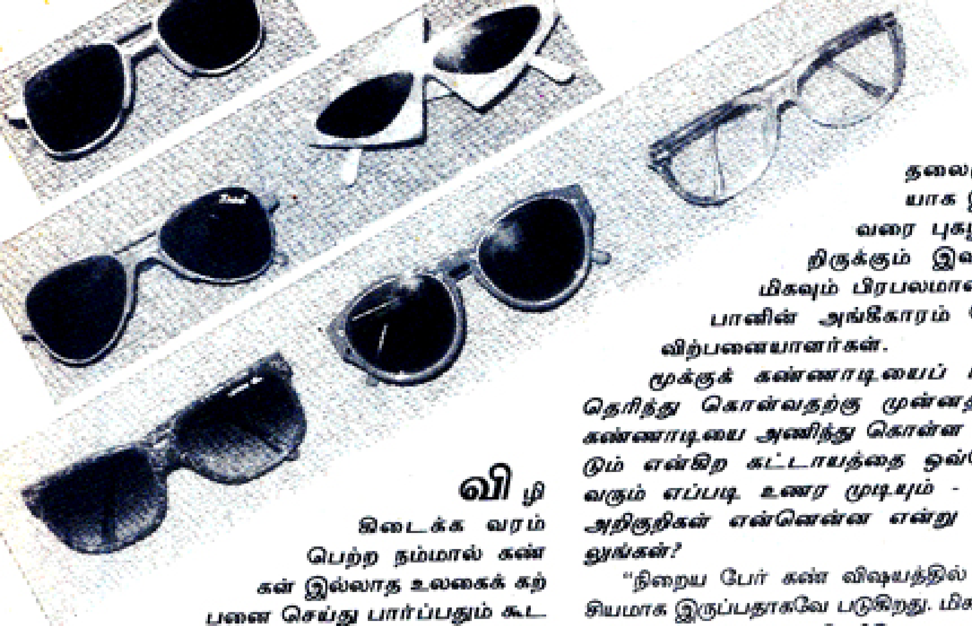
"தாய், தந்தை இருவரின் ஜீன்களைக் கொண்டு குழந்தை பிறக்கிறது. கண் என்பது தனி உறுப்பல்ல. இந்த உடம்பு, இந்த அமைப்பு, இதற்கு இந்த அளவு கண் என பெற்றோரின் ஜீன்கள்படி அமைகிறது. அப்பொழுது தானாக அவர்களின் கண்களின் 'ஸ்ட்ரக்சர்'தான் வரும். இல்லை இல்லை அவர்களுடையதாக இல்லாமல் வேறே 'கண்' வர வேண்டும் என்றால் எப்படி?" எனச் சிரித்தார் டாக்டர். சித்தார்த்தன்.

அவருடைய மேஜையின் மேல் வைத்திருக்கும் மாதிரி கண் பொம்மை போல தன் மருத்துவமனைக்கு முன் பெரிய கண் வடிவம் அமைத்து, அதில் எல்லோரும் நுழைந்து பார்த்து கண் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது அவருடைய ஆசையாம். அந்த வடிவமைப்பைச் சரியாக ஆர்க்கிடெக்ட் யாரும் தரவில்லை. இடம் எல்லாம் ரெடி. முயற்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறேன்" என்றார்.

அவருடைய தணியாத ஆர்வத்தைக் கண்டு மருத்துவம் மட்டுமே அவரைப் பார்க்கச் சொல்லி விட்டு, மற்ற நிர்வாகப் பணி முழுவதையும் தான் எடுத்துக் கொண்டு, கணவரின் சாதனைகளுக்குப் பின்னே நின்று அடக்கமாகச் சிரித்துக் கொண்டு இருக்கிறார் திருமதி. லக்ஷ்மி சித்தார்த்தன்.

- பவித்ரா

படங்கள் : **ராஜூநாராயண்**



மூக்குக் கண்ணாடி வாங்கலாமா?

விழி கிடைக்க வரம் பெற்ற நம்மால் கண்கள் இல்லாத உலகைக் கற்பனை செய்து பார்ப்பதும் கூட கடினம். அப்படிப்பட்ட விழிகளில் குறை ஏற்பட்டால், பார்வை மங்கினால், வலுவிழந்தால் கண் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி மூக்குக்கண்ணாடியை அணிந்து ஒளிப்பிரச்சனையை சரிசெய்ய முடியும்.

ஆனால் கண் பிரச்சினையை விட ஒரு சிறந்த மூக்குக் கண்ணாடியை எப்படித் தேர்ந்தெடுப்பது என்பதில்தான் பலருக்குப் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. ஏனென்றால் இன்றைய மக்களுக்கு பொருட்கள் தரம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் தங்கத்தின் தரத்திலிருந்து காப்பித்தூள் வரை உயர்ந்த தரம் எது என்பதை அத்துப்படியாக விரல் நுனியில் வைத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு விழிப்புணர்ச்சி வந்துவிட்டபோதிலும், பெரும்பாலானோர் தொடர்ந்து பயன்படுத்தக்கூடிய மூக்குக் கண்ணாடியைப் பற்றி மட்டும் அதிகம் தெரிந்து கொள்ளுவதில்லையே ஏன்?

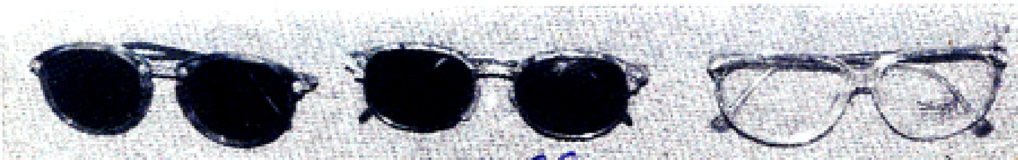
"எப்படிப்பட்ட கண்ணாடி ஃப்ரேம்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு உழைக்கும்? எந்த மாதிரியான லென்ஸ்களைத் தேர்வு செய்வது நமக்கு ஏற்றது? என்பதைப் பற்றி கண்ணாடி அணிபவர்கள் அவசியம் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது" என்கிறார்கள் பி.பி. ஷா நிறுவனத்தினர். இரண்டு தலைமுறையாக இன்று வரை புகழ்பெற்றிருக்கும் இவர்கள் மிகவும் பிரபலமான ரே-பானின் அங்கீகாரம் பெற்ற விற்பனையாளர்கள்.

மூக்குக் கண்ணாடியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்னதாக - கண்ணாடியை அணிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற கட்டாயத்தை ஒவ்வொருவரும் எப்படி உணர முடியும் - அதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன என்று சொல்லுங்கள்?

"நிறைய பேர் கண் விஷயத்தில் அலட்சியமாக இருப்பதாகவே படுகிறது. மிக லேசாகத்தானே மங்கலாகத் தெரிகிறது. ஆனாலும் என்னால் சமாளித்துக் கொள்ள முடியும் என்கிறவர்களும், நீர் வழியும் கண்களை வைத்துக் கொண்டு டாக்டரை சந்திக்க நாளை ஒத்திவைப்பவர்களும், தலைவலி - ஒற்றைத் தலைவலி இவைகள் வருவதற்கு கண்ணில் ஏற்படும் பிரச்சினைதான் காரணமாக இருந்தும் - கண் மருத்துவரை அணுகாமல் தானாக மாத்திரைகளை விழுங்கும் மக்கள்தான் அதிகம் என்பேன். கண்ணில் உறுத்தல், கண்கூசுதல், கண் வலி, எரிச்சல், மாறுகண் இவற்றையெல்லாம் அலட்சியப்படுத்தாமல் கண் மருத்துவரை உடனுக்குடன் சந்தித்து நிவர்த்தி செய்து கொள்வது நல்லது."

இன்று சின்ன சின்னக் குழந்தைகள் கூட மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்து கொள்ள வேண்டி வருகிறதே ஏன்?

"இன்றைய சூழல்தான் அதற்குக் காரணம். அந்தக் காலத்தில் பள்ளியில் படிக்க ஆறு வயதில்தான் போனார்கள். இன்று 2½ வயதிலிருந்தே பள்ளிக்குப் போகிறார்கள். அப்போதிருந்து 'கூர்ந்து நோக்கும்' செயல் ஆரம்பமாகி விடுகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் டி.வி.யை நீண்ட நேரம் பார்ப்பதாலும் மிக அருகில் சென்று பார்ப்பதாலும் கண் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது."





குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கண் பிரச்சினைகளின் அறிகுறி என்ன?

"பள்ளியில் கரும் பலகையில் எழுதும் எழுத்துச் சரியாகத் தெரியவில்லை என்பார்கள். கண்களைச் சுருக்கிக் கொண்டு புத்தகத்தை மிக நெருக்கமாகப் பார்ப்பார்கள். கண்களில் உறுத்தல் ஏற்படும். வலிக்கிறது என்பார்கள். கண்களைச் சுருக்கிக் கொண்டு நெருக்கமாகப் பார்ப்பார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு கண்களில் நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். அது போல் டி.வி. பார்க்கும் போது டீ.வி. ஸ்கிரீனோடு ஒட்டிக் கொண்டு பார்ப்பார்கள். நீங்கள் அவர்களைத் தள்ளி உட்கார வைத்தாலும் சில



நிமிடங்களில் மறுபடியும் டீ.வி. ஸ்கிரீனுக்கு அருகில் வந்து நிற்பார்கள். இதைப் பார்வை குறையாக பாவித்து அவர்களை டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று குறை தீர்க்க வேண்டும். பொதுவாக டீ.வி.க்கு பத்து அடி தள்ளி உட்கார்ந்து படம் பார்ப்பதே நல்லது. குழந்தைகளை காலை எழுந்தவுடன் பச்சைத் தண்ணீரில் கண்களைக் கழுவ வைக்க வேண்டும். நகங்களை அடிக்கடி வெட்டி விட வேண்டும். கைகளில் அழுக்கு ஏற்படாமல் இருக்க அடிக்கடி கை கழுவும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். இல்லையெனில் அழுக்குக் கையோடு கண்களைக் கசக்கும் போது கிருமிகள் கண்ணுக்குள் செல்ல வாய்ப்புண்டு. முகம் துடைக்க சுத்தமான டர்க்கி டவல் பயன்படுத்துதல் நல்லது."

எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கண்களை பரிசோதிக்கலாம்?

"குழந்தைகளுக்கு வருடத்துக்கு ஒருமுறையும் - பெரியவர்களுக்கு இரண்டு வருடத்துக்கு ஒருமுறையும் பரிசோதிப்பது மிக அவசியம். அதே நீரிழிவு நோயாளிகள் என்றால் ஆறு மாதத்துக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்யும் போது குறைகள் அதே அளவில் இருந்தால் கண்ணாடி லென்ஸ்களை மாற்ற வேண்டி வராது. ஒளியில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் புதிதாக லென்ஸ் மாற்றிக் கொள்வது நல்லது. அதே போல் மாறுகண் உள்ளவர்களும் கண்ணாடி அணிவதாலும் - பயிற்சி மூலமும் குறையை நிவர்த்திக்கலாம்."

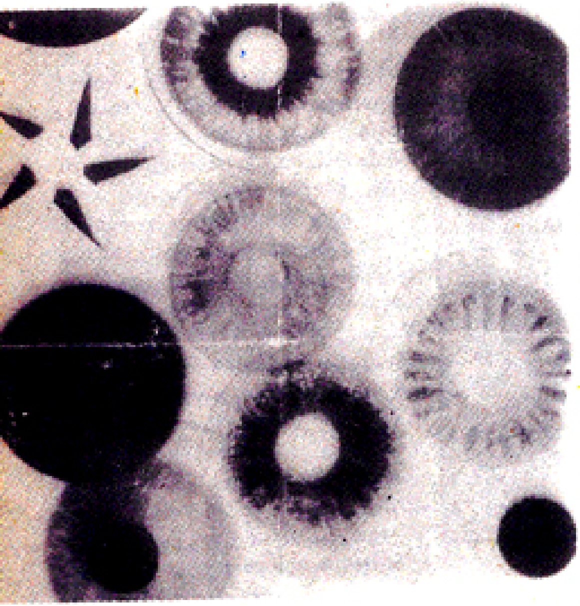
வைட்டமின் 'ஏ' கொண்ட உணவுகளை உண்பதால் பார்வையில் உள்ளக் கோளாறு குறைய வாய்ப்புண்டா?

"கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள கீரை, பால், முட்டை, மீன், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் உதவுகின்றன. ஆனால் கண்ணில் ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளை குறைக்காது. மாலைக்கண் நோய் உள்ளவர்கள் உணவில் வைட்டமின் 'ஏ' அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் குறைநீங்கும்."

தற்போது மூக்குக் கண்ணாடிகளில் எத்தனை விதமான ஃப்ரேம்கள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன? தரமான கண்ணாடிகளை எப்படித் தேர்வு செய்யலாம்?



மூன்று விதங்களில் கிடைக்கிறது. ஷெல்ஃப்ரேம் - இது பிளாஸ்டிக்கில் ஆனது. தொடர்ந்து பயன்படுத்த சிறந்தது. இரண்டாவதாக மெட்டல் ஃப்ரேம். போட்டுக் கொள்ளும் போது மிக அழகாக இருக்கும். எடை குறைவானது. ஆனால் தொடர்ந்து போட்டுக் கொண்டே இருக்க முடியாது. மிக பத்திரமாக பாதுகாக்க வேண்டும். கார்பன் ஃப்ரேம் - தற்போதைய லேட்டஸ்ட் ஃப்ரேம். விற்பனையில் முன்னிலையில் இருக்கிறது. இந்த மூன்று மாதிரியான ஃப்ரேம்களில் பவர்லென்ஸ், கூலிங்லென்ஸ் பொருத்தலாம். அதே போல் பென்டோ-ஷேப் ஃப்ரேம்களிலும் கூலிங் லென்ஸ் - பவர் லென்ஸ் பொருத்த முடியும்.



• கான்டாக்ட் லென்ஸ்கள்

லென்ஸில் எத்தனை வகை உண்டு? அதில் எது உகந்தது என்று சொல்வீர்கள்?

கண்ணாடியில் செய்யப்படும் லென்ஸ் போலவே பிளாஸ்டிக்கிலும் உண்டு (Photo Cromatic lense) ஆட்டோமடிக் லென்ஸ், பிளாஸ்டிக் லென்ஸ், ஹைஇன்டெக்ஸ் போன்றவை கிடைக்கிறது. கண்ணாடி மற்றும் ப்ளாஸ்டிக் லென்ஸ் இரண்டிலுமே நிறை குறைகள் உண்டு. பிளாஸ்டிக் லென்ஸ் உழைக்கும் காலம் அதிகம். கை தவறி கீழே விழுந்தாலும் உடையாது. பிளாஸ்டிக் லென்ஸ்தான் என்றாலும் நிறம் பழுப்படையாது. பிளாஸ்டிக் லென்ஸை கீழே வைக்கும் போதும் எடுக்கும் போதும் அலட்சியமாகக் கையாண்டால் கீறல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கண்ணாடி லென்ஸில் எல்லா சிறப்பும் இருந்தாலும் கீழே விழுந்தால் உடனே உடைந்து விடும் வாய்ப்பு அதிகம்."

"பவர் வாகனங்களில் போகும்போதோ அல்லது அழகுக்காகவோ '0' எனப்படும் கண்ணாடி அணிகிறார்கள். இது நல்லதா?"

"0 பவர் மூக்குக் கண்ணாடிகளால் கண்ணுக்கு பிரச்சினை ஒன்றும் ஏற்படாது. சென்னை போன்ற பிசியான நகரங்களில் ஏற்படும் தூசிகளுக்குக் கண்ணாடி அணிந்து கொள்வது தற்காப்புதான்."

ஆட்டோமடிக் கிளாஸ் கலந்த பவர் கிளாஸ் வைத்துக் கொள்கிறார்களே இது நல்லதா?

"இதற்குப் பொருளாதாரம் முக்கிய காரணம். இன்னொன்று வசதியைப் பொருத்தது. சிலர் இரண்டு கண்ணாடியைத் தூக்கிக் கொண்டு அலைய விரும்ப மாட்டார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் இந்த மாதிரி இரண்டும் சேர்ந்தார்ப்போல உள்ள கண்ணாடிகளை வாங்குகிறார்கள்."

சில காலத்துக்குப் பிறகு சில கண்ணாடி ஃப்ரேம்களின் காது கம்பிகள் வடிவம் மாறி கோணல் மாணலாகி விடுகிறது. அணிந்து கொள்ளும் போது பொருத்தமாக இருப்பதில்லையே ஏன்?

"ஒன்று தரமில்லாத ஃப்ரேமாக இருக்கலாம். அல்லது நாம் பயன்படுத்தும் முறையில் உள்ள தவறாகவும் இருக்கலாம். கண்ணாடியை கழட்டும் போதும் போட்டுக் கொள்ளும் போதும் இரண்டு கைகளாலும் ஃப்ரேமின் காது விளிம்புப் பகுதியைப் பிடித்து காதுக்குப் பின்னதாகச் சொருக வேண்டும். ஒரு கையில் அலட்சியமாக எடுத்து மாட்டுவதால் விரைவில் வடிவம் இல்லாமல் போகும். கண்ணாடி தற்போது பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று தோன்றும் பொழுது அதன் கேஸினுள் பத்திரமாக வைப்பது நல்லது. அதே போல் டேபிள் மீது கழட்டி வைக்கும் போது கண்ணாடி லென்ஸ் மேஜையில் படும்படியாக வைக்கக் கூடாது. கண்ணாடியை பின்புறமாக கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும்.

அது போல 2-3 மாதங்களுக்கு வெளியூர் செல்லும் போதோ அல்லது வேறு காரணத்தாலோ கண்ணாடியை உபயோகப்படுத்தப் போவதில்லை என்று தோன்றினால் கண்ணாடிப் பெட்டியினுள் வைக்காமல் திறந்து வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் ஷெல்ஃப்ரேம்களில் வேதியல் மாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மூக்குக் கண்ணாடியை

சோப்பு நீரில் கழுவக் கூடாது. சாதாரண தண்ணீரில் கழுவுவது நல்லது அல்லது லென்ஸ்களை கழுவுவதற்கென்று பிரத்யேக மாகக் கிடைக்கக்கூடிய solutionஐ பயன் படுத்தலாம்.

எங்களுடைய பி.பி.ஷா இன்று நேற்றல்ல சென்னையில் 49 வருடங்களுக்கு முன்னதாக 1946களில் எங்கள் தந்தை ஒரு சிறிய கடை யாக ஆரம்பித்து பின் படிப்படியாக 1952 களில் சென்னை பிராட்வேயில் பி.பி.ஷா கடையை பெரிதுப்படுத்தினார். 1982களில் ஸ்பென்சர் பிளாசாவில் புதிய கடையை ஆரம்பித்தார். 1974களில் அகமதாபாத், குஜராத் போன்ற இடங்களில் ப்ரேம் தயாரிக் கும் தொழிற்சாலையை ஆரம்பித்தார்.

கண்ணாடி தொழில் அப்பா காலத்தி லிருந்தே எங்களோடு தொடருவதால் எங் களாலும் சிறப்பாகச் செயல்பட முடிகிறது. நல்ல கடைகளில், பெயர் பெற்ற கடைகளில் லென்ஸ் மற்றும் கண்ணாடி வாங்குவதில் - மக்கள் தயக்கம் கொள்ளவோ - அச்சப் படவோ தேவையில்லை. தரம் + சேவை இரண்டும் மிக முக்கியம் என்று எங்கள் தந்தை சொல்லுவார். அவர் வழியை சகோ தரர்களாகிய நாங்கள் பின்பற்றுகிறோம்.

காண்டாக்ட் லென்ஸ் - விலை கூடுதலா? அதிக அளவில் விற்பனையா கிறதா?

தற்போது 50% மக்கள் காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொருத்திக் கொள்ள விரும்புகிறார் கள். ஏனென்றால் மூக்குக் கண்ணாடி அணி வதால் வயதான தோற்றம் வந்து விட்டதைப் போல் சிலர் எண்ணுகிறார்கள். அழகான தோற்றம் வேண்டுமென்று நினைப்பவர்கள் மூக்குக் கண்ணாடியை விட காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொருத்திக் கொள்ள விரும்புகிறார் கள். பெரும்பாலான சினிமா நட்சத்திரங்கள் காண்டாக்ட் லென்ஸை பயன்படுத்துகிறார் கள். காண்டாக்ட் லென்ஸ் 16 நிறங்களில் இருக்கிறது.

காண்டாக்ட் லென்ஸ் எத்தனை வகை களில் கிடைக்கிறது?

"ஹார்ட் லென்ஸ், செமி சாஃப்ட் லென்ஸ், சாஃப்ட் லென்ஸ் என மூன்று வகைகளில் கிடைக்கிறது. காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொது வாக இரண்டு வருடத்துக்கு ஒருமுறை மாற்ற லாம். ஹார்ட் மற்றும் செமி சாஃப்ட் லென்ஸ் - இரண்டிலிருந்து நான்கு வருடங் களுக்கு ஒருமுறை மாற்றலாம். இந்த ஹார்ட் லென்ஸ் எட்டு மணி நேரங்களுக்குத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம். தூங்கும் போது காண்டாக்ட் லென்ஸை கழட்டி வைப்பது நல்லது. செமிசாஃப்ட் லென்ஸ் பத்திலிருந்து பனிரெண்டு மணி நேரங்களுக் குத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம். ஒவ் வொரு லென்ஸுக்கும் ஏற்ற solution கிடைக் கிறது. வாரத்துக்கு ஒருமுறை இதில் கழுவு வதால் லென்ஸில் உள்ள புரதப் பிசுக்குகளை அறவே அகற்ற முடியும்.

பூ விழுந்த கண் உள்ளவர்கள் காண் டாக்ட் லென்ஸ் பொருத்திக் கொள்ள லாமா?

"தாராளமாக பொருத்திக் கொள்ளலாம். பூ விழுந்த கண் மற்றும் அமிலம் தெறித்த தாலோ கூரிய முனை ஏதேனும் கண்களில் குத்தியதாலோ சோப்பின் விளைவாகவோ கண்ணின் கருவிழியில் பூ விழலாம். இந்தக் குறையால் நிறைய பேருக்குத் தாழ்வு மனப் பான்மை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கருவிழியின் இயற்கை நிறத்துக்கேற்ப பிரத்யேகமாக உரு வாக்கப்படும் மென்மையான லென்ஸ்களை இவர்கள் பொருத்திக் கொள்ளலாம்."

குழந்தைகளுக்கு காண்டாக்ட் லென்ஸ் பயன்படுத்தலாமா?

கூடாது. அவர்கள் தாங்களாகவே பொருத்திக் கொள்ளும் பக்குவம் வரும் வரையில் - பயன்படுத்தும் முறை தெரிந்து கொள்ளும் வரையில் - காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொருத்தாமலிருப்பதே நல்லது.

— மலர்விழி



நான் மோர்க்குழம்பு செய்ய புளிப்பு மோர் எடுத்து வைத் திருந்தேன். ரசத்திற்காக மிளகு, மிளகாய், துவரம் பருப்பு, சீரகம் வறுத்து அரைத்து வந்தேன். மறந்து போய் அவசரத்தில் மோரில் கொட்டி விட்டேன். என்ன செய்வது? அப்படியே கறிவேப்பிலை போட்டுக் கொதிக்க வைத்து கடுகு கொட் டினேன். மோர் ரசம், "சூப்பர்"பாக வாய்க்கு ரொம்ப நன்றா யிருந்தது.

– சித்ரா ஸ்ரீதரன்



நவக்கிரக நாயகர்கள் - 6

"அவனுக்கென்னப்பா, சுக்ரதசை தான்..." என்பார்கள். சுக்ரன் என்றால் வளமை வசதி என்று அர்த்தமாகி விடுகிறது. மனிதர்களுக்கு நல்ல வசதியான வாழ்க்கையை தருபவனாகத்தான் சுக்ரன் வர்ணிக்கப்படுகிறான்.

நாம் முதலில் பார்த்த சூரியனார்க் கோவிலில் இருந்து இரண்டு கி.மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது கஞ்சனூர். மனிதர்களுக்கு வளமையைக் கொடுக்கும் சுக்ரனுக்குரிய க்ஷேத்திரம் வளமையில்லாமல் இருக்கிறது. நவக்கிரகக் கோயில்களிலேயே மிகவும் கவனிக்கப்படாமல் இருப்பது, பராமரிப்பு இல்லாமல் இருப்பது இந்த க்ஷேத்திரம்தான் எனலாம்.

சுக்ரனுக்கென தனிச் சன்னிதி இங்கு இல்லை. எனினும் நவக்கிரகங்களிலே தங்கள் தங்கள் குறைகள் தீர இறைவனை வேண்டி வரம் பெற்றவை இந்த நவக்கிரகத் தலங்களும். அந்தந்தக் கோயில்களில் குடிகொண்டிருக்கும் மூலவர் அந்தந்த நவக்கிரக நாயகரின் பிணி தீர்த்ததும் இல்லாமல், "உன்னால் இந்த ஸ்தலம் மகிமைபெற்றது. எனவே உன்னால் தோஷமடையும் மனிதர்கள் இங்கு வந்து பிரார்த்திக்கும்போது அவரவர் கர்மபலங்களைக் களையும் சக்தி உனக்கு உண்டாகட்டும்" என வரமருளியதாலேயே இந்த க்ஷேத்திரங்கள் பவித்திரம் பெற்றன. கும்பகோணம், மாயவரம் சுற்றியுள்ள இந்த ஒன்பது க்ஷேத்திரங்களுமே 'பரிகார க்ஷேத்திரங்கள்'தான். நான் அடிக்கடி குறிப்பிடுவது போல இங்கெல்லாம் நவக்கிரக நாயகர்கள் ஆள், படை, அம்பு என ஆயுதங்களோடு இருப்பதில்லை. அருள் வழங்கும் மூர்த்திகளாகவே விளங்கு கின்றனர்.

ஆலங்குடியில் மேதா தட்சிணா மூர்த்தியே குருவாக அமர்ந்து அருள் பாலிப்பது போல, கஞ்சனூரில் மூலவர் அக்னீஸ்வரரே சுக்ரன் வடிவில் அருள் பாலிக்கிறார். இவரைத் தொழுது அர்ச்சித்தாலே 'சுக்ரதோஷம்' நீங்கி நலம் பெறலாம் என்கிறார்கள்.

இங்கு பெரியோர்கள் சொல்லும் ஒரு கதை நினைவுக்கு வருகிறது. நம்மிடம் சுமக்க முடியாமல் ஒரு லட்ச ரூபாய்க்குச் சில்லறை காசுகளாக இருக்கிறது. இதைச் சுமந்து கொண்டு இறைவனிடம் போகிறோம். அவர் அதை நோட்டுகளாக மாற்றி எளிதாக தூக்கிச் செல்ல வைக்கிறார். பணம் என்னவோ அதே

'சுக்ரதசை





அதே கர்மபலனை நம்மை எளிதில் சமாளிக்க வைக்கிறது.

இப்படித்தான் பரிகாரஸ்தலங்கள் விளங்குகின்றன. கர்மாவினால் அவதிப்படும் மனிதர்கள் முழு நம்பிக்கையோடு தொழுது வணங்கும்போது மனம் உறுதி பெறுகிறது. ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது எளிதாகப் பிரச்னைகளை எதிர்கொண்டு கடந்தும் சென்று

மஞ்சுளா ரமேஷ்

அளவுதான். முன்பு சுமக்க முடியவில்லை. இறைவன் அருளால் பிறகு எளிதாக எடுத்துக் கொள்ள முடிந்தது.

அதே போலத்தான் நம் கர்மபலன்களும். அந்தப் பரமனே காலத்தின் நியதிகளுக்கு உட்பட்டுப் பல சோதனைகளைச் சந்தித்தான் என நம் புராணங்கள் கூறுகின்றன. அந்த அகிலனும், அகிலாண்ட கோடி பிரம்மாண்ட நாயகியுமே விதிக்கு உட்பட்டு நடக்கும்போது நாமெல்லாம் எம்மாத்திரம்? ஆனால் இறைவனின் கருணாகடாட்சம்

விடுகிறோம்.

சுக்ரனைப் ப்ரீதி செய்வது எப்படி?

சுக்ரன் வெண்மை வடிவினன். வெள்ளிக்கிழமையில் அபிஷேகம் செய்வித்து, வெள்ளை வஸ்திரம் வைரக்கல் வெண் தாமரை மலர் என்பவற்றால் அலங்காரம் செய்து சுக்கிர மந்திரங்களை ஓதி, அத்திச் சமித்தினால் யாகம் செய்து, மொச்சைப் பொடியன்னம், தயிரன்னம் இவற்றால் ஆகுதி பண்ணி தீபாராதனை செய்து தொழ வேண்டும்

அடிக்குதப்பா!

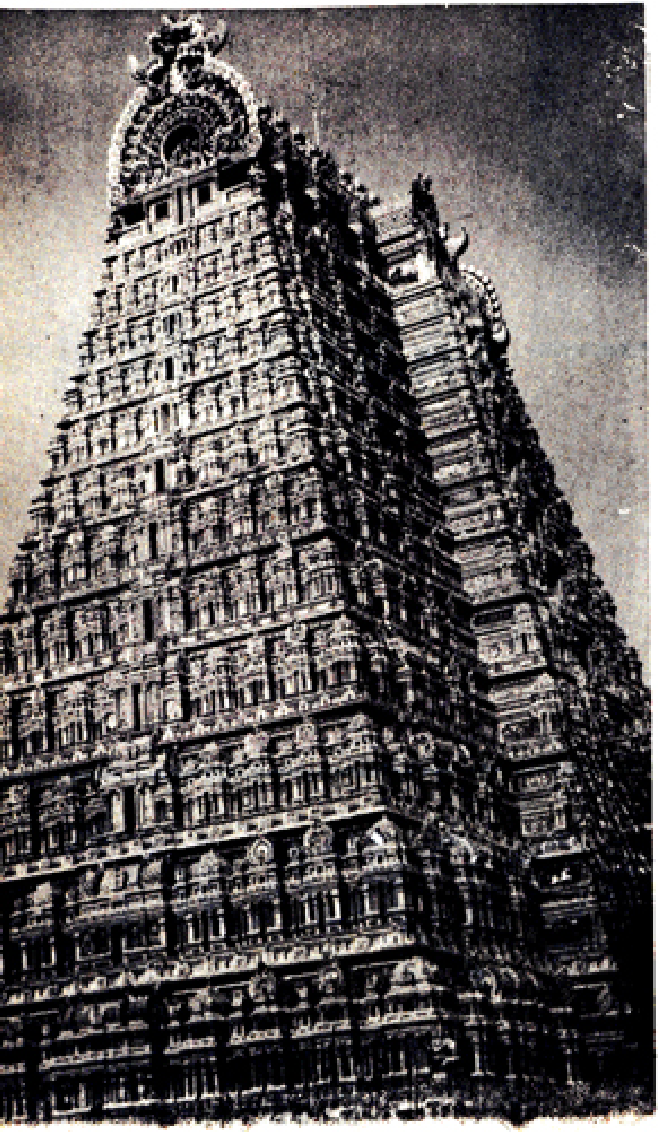
என்கிறார்கள்.

சுக்ராச்சார்யார் அசுரர்களின் குரு. மகாவிஷ்ணு மகாபலி சக்ரவர்த்தியிடம் மூணடி மண்கேட்டபோது, நடைபெற இருக்கும் விபரீதத்தை அறிந்து கொண்டு மகாபலியைத் தானம்தர மறுக்கச் சொன்னார். மகாபலி பிடிவாதமாக இருக்கவும், கெண்டியில் தானத்திற்கு நீர் வார்க்கும்போது வண்டாக செம்பினுள் இருந்து அடைத்துக் கொண்டார். மகாவிஷ்ணு பவித்திரத்தால் கெண்டியின் வழியினுள் குத்த அங்கு வண்டு வடிவாக இருந்த சுக்ராச்சார்யார் ஒரு கண்ணினை இழந்தார் என்பார்கள்.

சுக்ரன் மகாதபஸ்வி. கடும் தவம் இருந்து ஈஸ்வரனிடம் உபதேசம் பெற்றவர். தன்னை நாடிவரும் பக்தர்களுக்கு வரமருளும் பராக்ரமம் பெற்றவர் என்பார்கள். பிருகுவின் குமாரரான சுக்ரனை வழிபடுவதற்கென்றே சில விசேஷ வழிமுறைகள் உண்டு, அதனை அறிந்தவரைக் கொண்டு வழிபடும்போது மிகச் சிறந்த பலன்கள் உண்டாகும் என்கிறார்கள்.

சுக்ரன் இன்பத்திற்குரியவன். ஜாதகத்தில் களத்திரகாரகனாக இருப்பதால் இவனது சுபபலத்தைக் கொண்டே வாழ்க்கைத் துணைவி சுகபோகம் முதலிய அம்சங்கள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. 'மிருதசஞ்சீவினி' மந்திரத்தால் இறந்தவர்களையும் உயிர்ப்பிக்கும் மகா தபஸ்வியாக விளங்குவதால் வேண்டுவோர்க்கு வரமருளும் பராக்ரமம் உடையவன் ஆகிறான்.

• ஸ்ரீரங்கம் கோபுரம்



கஞ்சனூரைப் பரிகார க்ஷேத்திரமாகக் கொண்டு மூலவரை ஆராதித்துப் பரிகாரம் பெறலாம். அதே போல விண்ணளந்த பெருமாள், பள்ளிகொண்ட பெருமாளாக உறையும் ஸ்ரீரங்கமும் சுக்ரனுக்குரிய க்ஷேத்திரமே. இங்கும் சுக்ரனுக்கென்று முக்கிய சந்நிதி இல்லையெனினும், 'சுக்ரப்ரீதி'யை இங்கும் செய்யலாம். 'அஞ்சேல்' என அபயக் கரம் காட்டி 'என் அடி தொழுவார்க்கு இகபர சுகங்கள் உண்டு' என மந்தகாசப் புன்னகையுடன் பள்ளி கொண்ட பெருமாளின் க்ஷேத்திரமும் சுக்ரனுக்குரிய க்ஷேத்திரமாகவே கருதப்படுகிறது.

சுக்ரனைப் பற்றி அனைத்து குணங்களையும் ஒரு பாடல் அழகாகச் சொல்லுகிறது-

"மூர்க்கவான் சூரன் வாணன்
முதலினோர் குருவாய் வையம்
காக்க வான்மழை பெய்விக்கும்
கவிமகன் கனகம் ஈவோன்
தீர்க்க வானவர்கள் போற்ற,
செத்தவர்தமை எழுப்பும்
பார்க்கவன் சுக்ராச்சாரி
பாதபங்கயமே போற்றி."

நாமும் அவ்வண்ணமே போற்றுவோம்.

(INTEREST PAID MONTHLY)

FIXED DEPOSIT

PERIOD	12 MONTHS	24 MONTHS	36 MONTHS	48 MONTHS	60 MONTHS
RATE OF INTEREST	17%	18%	18.5%	19%	20%
MINIMUM DEPOSIT	2,500	2,500	2,500	5,000	5,000

Rs. 50,000/- AND ABOVE	60 MONTHS	Interest Paid Monthly Rs. 875/- per month	21%

PENSIONER'S SPECIAL SCHEME

Rs. 10,000/- AND ABOVE	12 MONTHS	20% per annum	Interest Paid Monthly Rs. 175/- per month

RECURRING DEPOSIT

Amount Rs.	12 Months	24 Months	36 Months	48 Months	60 Months
25	335	715	1,180	1,800	2,515
50	670	1,430	2,360	3,600	5,025
100	1,340	2,860	4,720	7,200	10,050

Re Investment Scheme (Amount Doubles in 45 Months)

AMOUNT Rs.	12 Months	24 Months	36 Months	45 Months	60 Months	90 Months
1,000	1,180	1,400	1,700	2,000	2,550	4,000
5,000	5,900	7,000	8,500	10,000	12,750	20,000

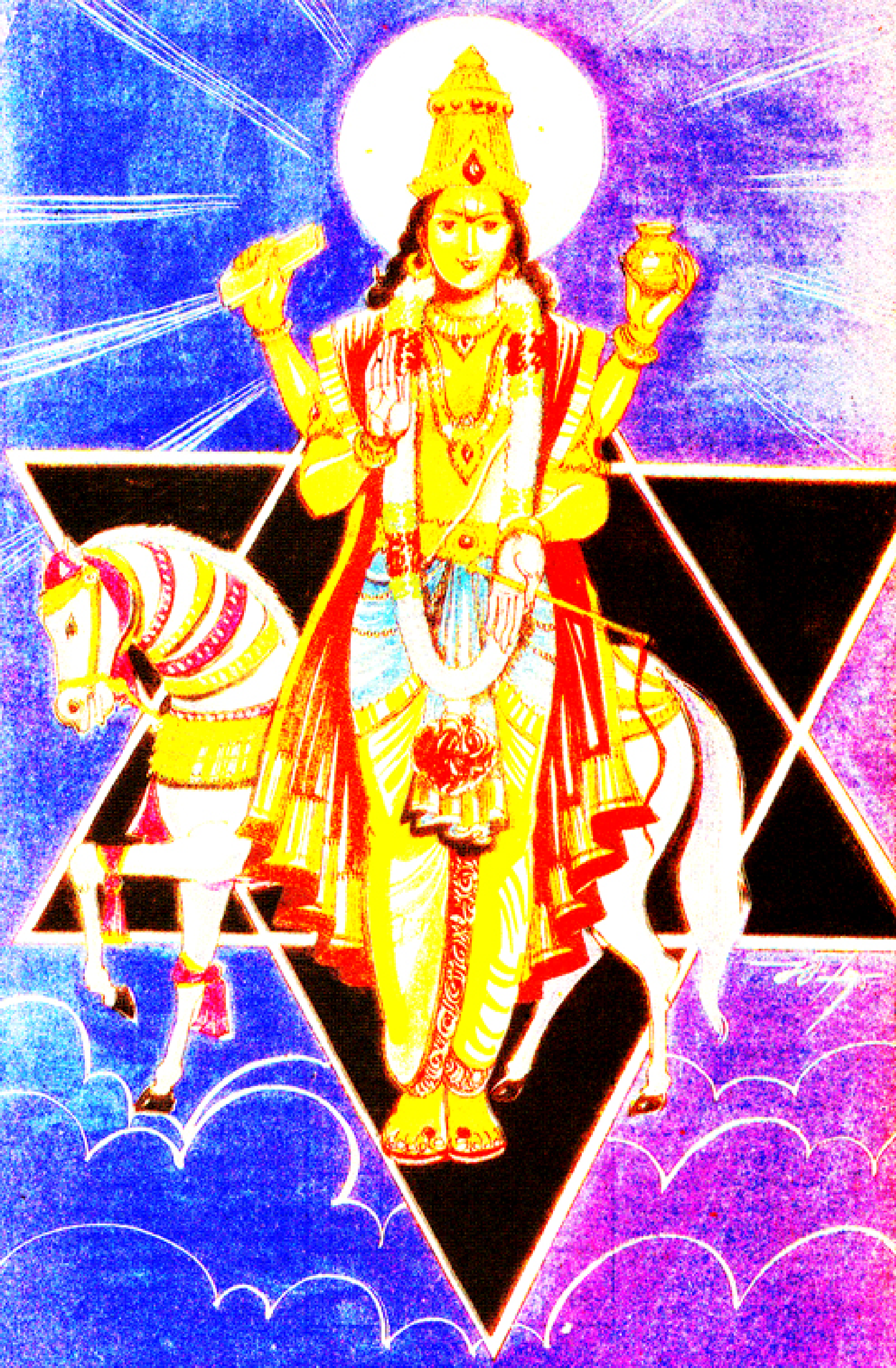
Transactions with members only



MADRAS
Navabaratham
BENEFIT FUND LTD.

REGD. OFFICE:
D-106, Anna Nagar East (near Chintamani)
Madras – 600 102. Phone: 619386, 610940

இன்றைய சேமிப்பு..... நாளைய பாதுகாப்பு



நவக்கிரகங்கள் நம் வாழ்வில்!

(மே '95 இதழ் தொடர்ச்சி)



பிரபல ஜோதிடர் சுப்ரமண்யம் விளக்குகிறார்

ஜோஸ்யக் கட்டங்களை எண்ணுவது எப்படி?

லக்னத்துக்கு 7-ல் குரு என்று சொல்லப் பட்டால் அதை லக்னம் அமையும் கட்டத்திலிருந்து எண்ண வேண்டும். கீழே உள்ள கட்ட அமைப்புப்படி பார்த்தால் லக்னத்திலேயே சுக்ரனும், சூரியனும் அமைந்துள்ளனர். லக்னத்திற்கு 3-ல் சனியும், 4-ல் கேதுவும், 7-ல் குரு, 10-ல் ராகு, 12-ல் சந்திரன், புதன், அங்காரகன் அமைந்துள்ளது. இப்போது எண்ணிப் பார்த்தாலே உங்களுக்கு எப்படி எண்ணுவது என்று புரியுமே?

இனி ஒவ்வொரு கிரகங்களின் தசா கால சுப, அசுப பலன்களை வரிசையாகப் பார்க்கலாம்.

சூரிய தசை : சூரியன் ஜாதகத்தில் நல்ல இடத்தில் அமையப் பெற்றால் கிடைக்கக் கூடிய சுப பலன்கள் பல. தன லாபம், பூமி லாபம் அரசின் தொடர்பு, பதவிகள், கீர்த்தி, காரிய ஜெயம், சுகம், தந்தையின் நலம், விடா முயற்சி, பெரியோர்கள் நட்பு, கால் நடை, விவசாய நிலபுலன்களின் ஆதிக்கம் போன்றவை உண்டாகும்.

சூரியன் நல்ல இடத்தில் அமையா விட்டால் கலகங்கள், அசுர, கோபம், அலைச்சல், தேகத்தில் அசௌகர்யங்கள் (குறிப்பாகக் கண் ரோகங்கள்) வினோதங்கள், அதிகமான கோபம், வீடு, பொருள், தானியம், பிள்ளை, மனைவி இவர்களுக்கு தோஷம், தீ விபத்துக்கள் போன்ற கெட்ட பலன்கள் நடைபெறும் வாய்ப்பு உண்டு.

சந்திரதசை : மனோ பலம், தெளிவு, எடுத்த எல்லா காரியங்களிலும் வெற்றி நல்ல சாப்பாடு, உத்யோகம், பசு, பூமி, புத்திரன், அலங்காரம் நல்ல ஆடைகள், ரத்தினங்கள், போன்றவைகளில் லாபத்தையும் தெய்வீக வழிபாடுகளையும் தரும். வண்டி, வாகனங்கள், கால்நடைகள் இவைகளினால் நன்மை உண்டு. மனைவியால் நன்மை, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, சமூகத்தில் பேரும் புகழும் இவைகளனைத்தும் சந்திரன் ஜாதகத்தில் நல்ல இடத்தில் அமைந்தால் கிடைக்கும்.

இதே சந்திரன் அமையும் இடம் சரியில்லாமல் போனால் மேற் கூறிய பலன்களுக்கு எதிர் பலன்களாக நேரிடும். புத்தி கெடுதல், மனோ வியாதி, மற்றும் மனசஞ்சலங்கள் அதிகமாகத் தோன்றும். கண்களில் தொல்லை உண்டாகும்.

ராகு		சந் அங்க புதன்	ல / சுக் சூரி
			சனி
குரு			கேது

செவ்வாய் தசை : சகோதர விருத்தி, சகோதரர்களால் நன்மை, புத்திரர்களால் நன்மை, ஆடை ஆபரண சேர்க்கை, குடும்பத்தில் மங்களகரமான நிகழ்ச்சிகள், தைரியம், முற்போக்குடன் செயலாற்றும் திறமை ஆகியவை உண்டாகும். செவ்வாய் அமையும் இடம்

இதோ பாருங்கள்.... உங்கள் எதிர்காலத்திற்கு உதவும் நண்பனை...!



ABC அறிமுகப்படுத்துகிறது.... அணில்!

உங்கள் சேமிப்புக்கு
உயிரூட்டி வளர்க்க
உற்றதொரு துணை....
அணில் — நல்லதொரு
நண்பன். அன்பும் பண்பும்...
அத்துடன் அறிவுத்திறன்...
நம்பகத் தன்மை...
வளமைக்கு வழிகாட்டும்.
கைகொடுத்து உதவ
என்றென்றும் காத்திருக்கும்.
உங்களுக்கு அருகிலேயே
உள்ள அருமை நண்பன் —
அணில். அதனிடம் உண்டு,
உங்கள் மீது அக்கறை...
அதில் உங்களுக்கு உண்டு,
நிச்சயம் நிம்மதி.

அசோசியேடட் பிசினஸ் கிரிடிட்ஸ் லிமிடெட்

தலைமை அலுவலகம் : 95, பெரமனூர் மெயின்ரோடு, சேலம் - 636 007.
போன் : 417501, 414715
கார்ப்பரேட் அலுவலகம் : 163, அண்ணாசாலை (கிரின்லேஸ் பாங்க் அருகில்)
சென்னை – 600 002. போன் : 8522742, 8524374

கிளைகள்

சேலம் முதல் மாடி, ஆர். கே. காம்ப்ளக்ஸ் 209, இரண்டாவது அக்ரஹாரம் சேலம் – 636 001. போன் : 68469	**மேட்டூர்** 17/1, ராமன் நகர் (கெம்பிளாஸ்ட் யுனிட் II எதிரில்) மேட்டூர் டாம் – 636 403. போன் : 22610 PP	**கோயம்புத்தூர்** அருண்ராஜம்மாள் பில்டிங் 93, D.B. ரோடு, ஆர். எஸ். புரம், கோயம்புத்தூர் – 641 002 போன் : 447389 PP
திருச்சி A-6, தில்லை நகர் மெயின்ரோடு 11வது கிராஸ் கார்னர் திருச்சி – 620 018. போன் : 467214	**பாண்டிச்சேரி** 94, (முதல் மாடி) அண்ணாசாலை, பாண்டிச்சேரி – 605 001 போன் : 34956	**பெங்களூர்** 40/1, முதல்மாடி, 3வது மெயின் 5வது கிராஸ், வில்சன் கார்டன், பெங்களூர் – 560 027 போன் : 2235999

ABC நிலையான முதலீடுகளுக்குச் சரியான ஆரம்பம்



இட்லி, தோசைக்கு சட்னி அரைக்கும் போது வறுத்த நிலக்கடலை, புளி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் வைத்து அரைத்தால் ருசி இரட்டிப்பாக இருக்கும். அல்லது கடலைப் பருப்பை சிவக்க வறுத்து பச்சை மிளகாயை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து புளி உப்பு, கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து அரைத்தாலும் ருசியாக இருக்கிறது.

-பிரேமாராவ்

சரியில்லையானால் மேற்கூறிய பலன்களுக்கு எதிர்பலன்கள் நேரிடலாம். விபத்துக்கள், இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள், பொருள் சேதங்கள், வினோதம், தீ விபத்துக்கள் குடும்பத்தில் பிளவு, சொத்துக்கள் அழிதல், எதிரிகள் பயம் போன்றவை உண்டாகும்.

ராகு: பெரிய அளவி லான யோகத்தையும், நல்ல சுக போகத்தையும் தருவான் நல்ல இடத்தில் அமைந்த ராகு பகவான்.

மனோவேதனை, பிற்போக்கு நிலை, ஆரோக்கியக் கெடுதல், விஷத்தால் தொல்லை, அரசாங்கத்தில் பகை-தொல்லை, நிம்மதியில்லாத வாழ்வு, கெட்டவர்கள் சகவாசம், அலைச்சல் வஞ்சனையால் கஷ்டங்கள், சண்டை சச்சரவுகள், சட்டத்திற்குப் புறம்பான செயல்கள், சிக்கல்கள் நேர்மையற்ற வழியில் ஜீவனம்-பணச் சேர்க்கை ஆகிய கெடுதலான பலன்கள் ராகு சரியாக அமையாத நிலையில் உண்டாகும்.

குரு: குருபகவான் பார்வை பட்டாலே பாவம் அனைத்துமே போகுமென்பர். அந்த பகவான் நம் ஜாதகத்தில் நல்ல இடத்தில் அமைந்து விட்டால்.... தனலாபம், பொன், பொருள் சேர்க்கை, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, சுப காரியங்கள் நடக்கவாய்ப்புகள், தரும காரியங்களில் ஈடுபாடு ஆகியவை ஏற்படும். உயர்ந்த பதவிகள், சமூகத்தில் மதிப்பு, கௌரவம், அரசாங்கத்தால் மதிக்கப்படுதல், நல்ல குழந்தைகள், பாராட்டுக்கள், நல்ல காரியங்கள் செய்வதில் ஆர்வம், திறமை, செயலாற்றும் திறமை, விரும்பி காரியங்கள் கைகூடுதல் ஆகியவை உண்டாகும். குருவின் பார்வை பெறாத ஜாதகர்களுக்கு எல்லா வகையிலும் கெடுதலான பலன்களே நடக்கும். அதிகமான கஷ்டங்களுக்கு ஆளாக நேரும். வாழ்க்கையில் எதிர் நீச்சல் போட வேண்டிய நிலை. உடல் ஆரோக்கியம் கெடுதல், வயிற்றில் வாயு சம்பந்தமான நோய்கள், நீரிழிவு நோய் போன்றவைகள் ஏற்படலாம்.

சனி: இவரை நினைக்கும்போதே நம்மில் நடுங்காதவர்கள் எத்தனை பேர்? சனி தசை வருகிறதென்னும் போதே மனத்தில் ஏதேதோ குழப்பங்கள். சனி பகவானும் நல்லவர்தான்! அவர் தசை நடக்கும் சமயங்களில் வாழ்க்கையில் பல நன்மைகளையும் அளித்து வாழ்வின் உச்சிக்கே கொண்டு செல்வது உண்டு. மனிதாபிமான போக்கு, தெய்வ வழிபாடு, திறமையுடன் வாதாடுதல், வருமானம் பெருகுதல், பூமி, நிலம் சேர்க்கை, சமூகத்தில் உயர்ந்த மதிப்பு, கௌரவம், தலைமைப் பதவிகள், அரசியலில் செல்வாக்கு, பதவி, அயல்நாட்டுத் தொடர்புகள் குடும்பத்தில் நன்மை மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

இந்த சனி பகவான் ஏறுக்குமாறாக அமைந்து விட்டால்... மிகுந்த கெட்ட பலன் கள், நீசமான வழியில் செல்லுதல், தகாத காரியங்கள் செய்தல், கள்ளக் கடத்தல், கருப்பு மார்க்கெட், பதுக்கல் போல பல குற்றங்களைச் செய்தல் சட்ட விரோத நடவடிக்கைகளில் இறங்குதல், இராஜதுரோக குற்றங்களைச் செய்தல் போன்றவை நடக்கக் கூடும்.

புதன்: புதன் நல்ல இடத்தில் அமைந்திருந்தால் அந்தத் தசை வரும் காலத்தில் சர்வ வல்லமைகளுடன் கல்வி, கேள்விகளில், கலை, இலக்கியம், நாடகம், சங்கீதம், கணக்கு, வியாபாரம்,

பொற்களஞ்சியத்தைப் பரிசளியுங்கள்



ABC வழங்கும்
ரொக்க சர்ட்டிபிகேட்டுகள்

திருமணம், படிப்பில் ஒரு தேர்ச்சி....
எந்த ஒரு தருணத்திற்கும் ஏற்றதொரு பரிசு.
ரூ. 499/- மட்டுமே உள்ள சர்ட்டிபிகேட்டுகள் உங்களுக்கு ரூ. 1000/- ஈட்டு தருகிறது.
இத்திட்டம் உங்கள் குடும்பத்திற்கு உகந்த திட்டம்

Insight-808

அசோசியேடட் பிசினஸ் கிரிடிட்ஸ் லிமிடெட்

தலைமை அலுவலகம் : 95, பெரமனூர் மெயின்ரோடு, சேலம் - 636 007.
போன் : 417501, 414715
கார்ப்பரேட் அலுவலகம் : 163, அண்ணாசாலை (கிரின்லேஸ் பாங்க் அருகில்)
சென்னை – 600 002. போன் : 8522742, 8524374

கிளைகள்

சேலம் முதல் மாடி, ஆர். கே. காம்ப்ளக்ஸ் 209, இரண்டாவது அக்ரஹாரம் சேலம் – 636 001. போன் : 68469	**மேட்டூர்** 17/1, ராமன் நகர் (கெம்பிளாஸ்ட் யுனிட் II எதிரில்) மேட்டூர் டாம் – 636 403. போன் : 22610 PP	**கோயம்புத்தூர்** அருண்ராஜம்மாள் பில்டிங் 93, D.B. ரோடு, ஆர். எஸ். புரம், கோயம்புத்தூர் – 641 002 போன் : 447389 PP
திருச்சி A-6, தில்லை நகர் மெயின்ரோடு 11வது கிராஸ் கார்னர் திருச்சி – 620 018. போன் : 467214	**பாண்டிச்சேரி** 94, (முதல் மாடி) அண்ணாசாலை, பாண்டிச்சேரி – 605 001 போன் : 34956	**பெங்களூர்** 40/1, முதல்மாடி, 3வது மெயின் 5வது கிராஸ், வில்சன் கார்டன், பெங்களூர் – 560 027 போன் : 2235999

ABC நிலையான முதலீடுகளுக்குச் சரியான ஆரம்பம்

பன்மொழிப்புலமை, ஜோதிடம் போன்ற பலவகைகளிலும் ஈடுபாடு இருக்கும். நுண்கலைகளில் ஈடுபாடுகளுடன் பெரும் புகழ் தேடிவரும். தலைமை ஸ்தானங்கள், சர்வ சாஸ்திர நிபுணத்துவம், குரு பீடங்கள், கல்வி போதனைகள், ஞானபீடங்கள் முதலியவற்றால் நன்மைகள் பெருகுவதுடன் புகழும் பெருகும்.

புதன் சரியாக அமையா விட்டால் இதற்கு எதிரான பலன்களுடன் அறிவில் லாமை, கல்வியில் தடை, ஞாபகமறதி போன் றவை இருக்கும்.

கேது: கேதுவைப் போல கெடுப்பவன் இல்லை என்றொரு பழமொழி அடிக்கடி கேள்விப்படும் ஒன்று. ஆனால் இதே கேதுவும் நல்ல இடத்தில் அமைந்து விட்டால்....? செல்வம், செல்வாக்கு, தொழில், உத்யோகத்தில் விருத்தி, மக்களின் பேராதரவு, அரசாங்கத்தில் செல்வாக்கு, மரியாதைகள், பொன் பொருள் சேர்க்கை, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தெய்வ வழிபாடுகள், புனித யாத்திரை, ஞானசக்தி உயர்வு போன் றவை ஏற்படும்.

கேது ஜாதகத்தில் சரியாக அமையா விட்டால் மேற்கூரிய பலன்களுக்கு எதிரான பலன்களுடன் விபத்துக்கள், தடங்கல்கள் பேடித் தன்மை, பொருளாதார கஷ்டங்கள் என பலவிதத் தொல்லைகள் நிச்சயம் ஏற்படும்.

சுக்ரன்: சுக்ரதசை வரும் போது எதிர் பாராத அதிர்ஷ்டம், அதிகமான பண வசதிகள் ஏற்படும் என்பது பொதுவாக எல்லோருமே சொல்லக் கூடிய ஒன்று. சுக்ரன் ஒரு ஜாதகருக்கு நல்ல இடத்தில் அமைந்து விட் டால் அழகு, கவர்ச்சியான தோற்றம், சர்வ ஐஸ்வரியங்கள், கலைகளில் வல்லமை, ஞானம், வாதத்திறமை, அறிவுக் கூர்மை, தேர்வுகளிலும் போட்டிகளிலும் என்றுமே வெற்றி பெறுதல், காதல் விவகாரங்களில் நாட்டம், அமிர்தபோக இச்சை, தலைமைப் பதவிகள், பெரியோர்கள் சந்திப்பு, அரசாங்க ஆதரவு, செல்வாக்கு, கீர்த்தி, கௌரவம், புகழ் இவை உண்டாகும். இப்படி சுக்ரன் அமையப்பட்டவர்கள் என்றுமே வணங்கா முடிகள்தான்!

சுக்ரன் இடம் சரியாக அமையா விட்டால் மேற் சொன்ன பலன்களுக்கு எதிரான பலன்கள், தேக பீடைகள், ஆரோக்கியம் கெடுதல், தேக அங்க இழப்பு, கண்ரோ கங்கள், கெட்ட வழிகளில் ஈடுபடுதல் போன் றவைகள் உண்டாகும்.

மேற்கூறிய பலன்கள் யாவுமே பொதுவாகக் கூறப்படுவது. கிரகசேர்க்கைகள், சுப கிரகங்களின் பார்வைகள் அவை இடம் பெற்றுள்ள ராசிகள் இவைகளைப் பொறுத்து சூக்ஷ்ம ரீதியாக மேலும் சுப, அசுப பலன் கள் உண்டாகும்.

தனப்பிராப்தி, கௌரவம், புகழ், போன்ற அதிர்ஷ்டங்கள் ஒருவருக்கு அமைய வேண்டுமானால் ஜாதகத்தில் பல கிரகங்களின் வலிமை நன்றாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

1. லக்னாதிபதி, மற்றும் பிறந்த லக்னம் பலம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

2. பூர்வ புண்யம், பாக்யஸ்தானம், மற்றும் லாபஸ்தானம் ஆகிய இடங்கள் (ஜாதகத்தில்) வலுத்தும், அந்த கிரகாதிபதிகளின் வலிமை பெற்றும், இந்த மூவருள் சேர்க்கை அல்லது மற்ற சம்பந்த பலம் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

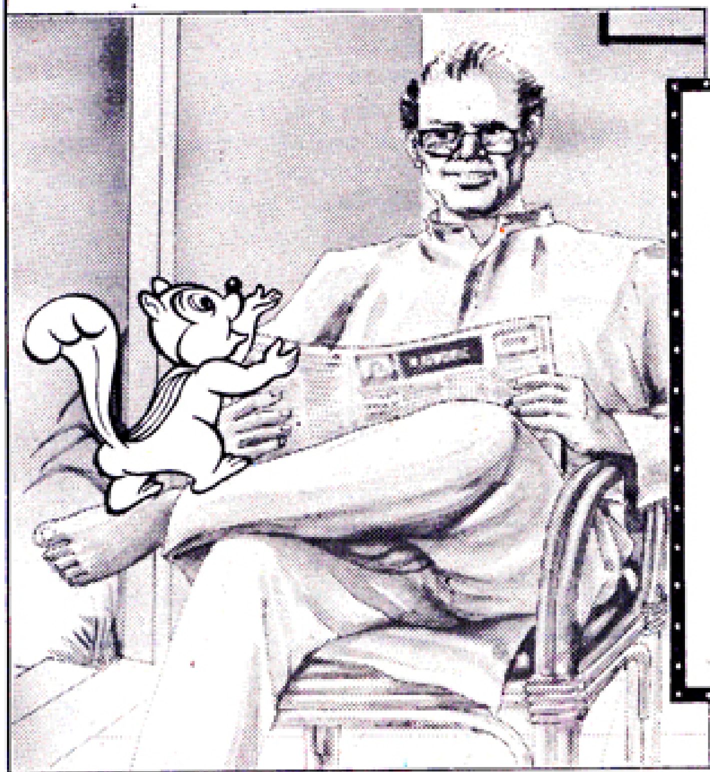
3. 'தன காரகன்' எனப்படும் குருபகவான் மற்றும் குடும்ப, தன ஸ்தானாதி பதிகள் வலுத்திருக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் கூடைகள் (குழந்தைகள் பள்ளிக்குக் கொண்டு செல்வது) பிய்ந்து விட்டால் அவற்றின் இரண்டு பக்கத்தையும் சதுரமாக வெட்டி டேபிள் மேட்டாகப் பயன்படுத்தலாம்.

– புஷ்பா நரசிம்மன்



உங்கள் வீட்டுக்கே வந்து சேரும்
வட்டி – ரொக்கமாக...



ABC வழங்கும்
பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்

பிக்சட் டெபாசிட்டில் ஒரு தொகையை (குறைந்தபட்சம் ரூ. 1,000/-) டெபாசிட் செய்து, மாதம்தோறும் தவறாமல் வருமானம் பெறுங்கள். ரூ. 5,000/-க்கு மேற்பட்ட டெபாசிட்டுகளுக்கு, மாதத்தின் கடைசி அலுவல் நாளன்று நீங்கள் விருப்பப்பட்டால், வட்டியானது, ரொக்கமாக உங்கள் வீட்டுக்கே வந்து சேரும்.

Insight-809

அசோசியேடட் பிசினஸ் கிரிடிட்ஸ் லிமிடெட்

தலைமை அலுவலகம் : 95, பெரமனூர் மெயின்ரோடு, சேலம் - 636 007.
போன் : 417501, 414715
கார்ப்பரேட் அலுவலகம் : 163, அண்ணாசாலை (கிரின்லேஸ் பாங்க் அருகில்)
சென்னை – 600 002. போன் : 8522742, 8524374

கிளைகள்

சேலம் முதல் மாடி, ஆர். கே. காம்ப்ளக்ஸ் 209, இரண்டாவது அக்ரஹாரம் சேலம் – 636 001. போன் : 68469	**மேட்டூர்** 17/1, ராமன் நகர் (கெம்பிளாஸ்ட் யுனிட் II எதிரில்) மேட்டூர் டாம் – 636 403. போன் : 22610 PP	**கோயம்புத்தூர்** அருண்ராஜம்மாள் பில்டிங் 93, D.B. ரோடு, ஆர். எஸ். புரம், கோயம்புத்தூர் – 641 002 போன் : 447389 PP
திருச்சி A-6, தில்லை நகர் மெயின்ரோடு 11வது கிராஸ் கார்னர் திருச்சி – 620 018. போன் : 467214	**பாண்டிச்சேரி** 94, (முதல் மாடி) அண்ணாசாலை, பாண்டிச்சேரி – 605 001 போன் : 34956	**பெங்களூர்** 40/1, முதல்மாடி, 3வது மெயின் 5வது கிராஸ், வில்சன் கார்டன், பெங்களூர் – 560 027 போன் : 2235999

ABC நிலையான முதலீடுகளுக்குச் சரியான ஆரம்பம்

4. மேலே கூறிய இடங்களில் அசுப கிரகங்கள் அல்லது அவைகளின் சேர்க்கை கூடாது.

5. இந்த கூறப்பட்ட இடங்களில் அமையக் கூடிய கிரகங்களின் இரண்டு பக்கமும் பாவ கிரகங்களின் சேர்க்கை கூடாது. கிரகங்கள் நல்ல இடத்தில் அமைந்து, நல்ல கிரகங்களின் சேர்க்கையும், பார்வையும், வர்க்க பலமும் அமைந்து விட்டால் – ஜாதகரின் யோகம் பற்றிக் கூற வேண்டுமா என்ன?

ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் சனியும், ராகுவும் நல்ல இடத்தில் அமைந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். ஆண்டியும் அவர்களின் 'பார்வை'யால் அரசனாகிவிடுவான். கிரகங்களிலேயே வல்லமை படைத்தது இந்த சனிபகவான் தான் என்றால் மிகையாகாது. அமைந்த இடம் சரியில்லை என்றால் 'அவர்' தரும் துன்பங்களையும் சொல்லி முடியாது.

கேது ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் சரியாக அமையவில்லை என்றால் காரியங்களில் முரண்பாடுகள், இடையூறுகள், கால தாமதங்கள், விபத்துக்கள் மற்றும் அடி மட்டத்திலேயே உழலுதல் போன்றவை உண்டாகும். 'ஞான காரகன்' எனப்படும் கேது வாழ்வில் எல்லா வசதிகளையும் அளித்து மேன்மை யாக வாழச் செய்யும் சக்தியும் கொண்டவன் தான்! அவை அமையும் இடத்தைப் பொருத்தே பலனும் மாறும்.

அமைகின்ற லக்னத்திற்கு 5-ம் இடம், 9-ம் இடம் (கோணாதிபதிகள்) அமைவதைப் பார்த்தே அவர் வாழ்க்கை நடத்தும் விதத்தைக் கூறிவிடலாம். லக்னாதிபதி வலுப்பெற் றும் 5-ம் இடம் (பூர்வ புண்யஸ்தானம்) 9-ம் இடம் (பாக்யஸ்தானம்) ஆகியவை நன்கு அமையவேண்டும்.

தன ஸ்தானமாகிய 2-ம் இடம், சுகஸ் தானமாகிய 4-ம் இடம், தொழில் ஸ்தான மாகிய 10-இடம் ஆகியவை சிறப்புற அமைந் தால் தொழில் வளம் நன்றாக அமையும். 7-ம் இடம் அமை வதைப் பொருத்தே மணவாழ்க்கை அமையும். 5-ம் இடம் அமைவதைக் கொண்டு புத்திர பாக்கியம் பற்றி சொல்ல முடியும்.

பேட்டி– **வைதேகிதேசிகன்**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : லஞ்ச் பாக்ஸுக்கு ஏற்ற உணவு. **கடைசி தேதி : 15.7. '95**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பெரிய டீ கம்பெனிகளில் டீத்தூளின் ருசியும் மணமும் மாறாமல் இருக்கிறதா என்று ருசி பார்த்துச் சொல்ல டீ டேஸ்டர்களை வைத்துள்ளார்கள். ஆனால் எப்போதும் ஒரே டீயா என்று முகம் சுளிக்கும் கணவரையும் குழந்தைகளையும் சமாளிக்கும் பாடு நமக்குத்தானே புரியும்! அதற்குச் சில வழிகள் இதோ: டீத்தூள், தண்ணீர், சர்க்கரை, பால் நான்கையும் வைத்துக் கொண்டு நாமும் வேறுபட்ட ருசிகளைப் படைப்போமே!



லைட் டீ:

ஒரு கப் ஜலத்தை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துக் கொண்டு 1¼ ஸ்பூன் டீத்தூளைப் போட்டு மூடி வைத்து மூன்று நிமிடங்கள் ஊற விடவும். பின்பு அளவான பால், சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டும்.

ஸ்ட்ராங் டீ:

மூன்று கப் டீ வேண்டுமானால் இரண்டு கப்



ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு காஸில் வைக்கவும். பாலைக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். தண்ணீர் கொதிக்கும்போது 2½ டீஸ்பூன் டீத்தூளை அதில் போட்டுக் கொதிக்கவிட வேண்டும். இன்னொரு பாத்திரத்தில் ஒரு கப் பாலில் 6 டீஸ்பூன் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக் கரைந்து நுரை வருமாறு ஆற்றிவிட்டு அதில் டீ டிகாக்ஷனை வடிகட்டி கப்பில் ஊற்றிக் கொடுங்கள்.

துளசி டீ:

அடுப்பில் டீத்தூளைக் கொதிக்க வைக்கும்போது நான்கு அல்லது ஐந்து துளசி இலைகளையும் சேர்த்தால் டீயும் புதுவித வாசனையாக இருக்கும்.

ஜலதோஷத்திற்கும் நல்லது.

சுக்கு டீ :

சுக்கு காப்பிதானே கடைகளில் கிடைக்கும். நாம் சுக்கு டீ தயாரித்துக் கொடுப்போமே! கொதிக்கும் டீயில் சிறிதளவு சுக்குப் பொடியைச் சேர்க்க வேண்டியதுதான். இது ஜீரணத்துக்கும் நல்லது.



ரோஸ் டீ :

ரோஜா இதழ்களை நிழலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் அதை டீ டிகாக்ஷன் தயாரிக்கும் பொழுது நான்கு இதழ் கள் சேர்த்துக் கொண்டால் மணம் நிறைந்த ரோஸ் டீ தயார்.



கோகோ டீ :

டீ டிகாக்ஷன் கொதிக்கும்பொழுது ¼ ஸ்பூன் கோகோ பொடியைச் சேர்த்தால் ருசிமிக்க கோக்கோ டீ ரெடி. குழந்தைகளுக்கு இந்த ருசி மிகவும் பிடிக்கும்.

எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்த கறுப்பு டீ :

வயிற்றுப் போக்கா? அதற்கும் டீயில் வைத்தியம் செய்யலாம். டீ டிகாக்ஷன் தயாரித்துக் கொண்டு அதில் ½ மூடி எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகினால் வயிற்றுப் போக்கு நொடியில் நின்றுவிடாதா?

இந்த டீயை நன்றாக ஆற்றிச் சிறிது ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த் தால் கோடை வெயிலுக்கு அருமையான குளிர்பானமாகக் கொடுக்கலாமே!

மலாய் ஏலக்காய் டீ :

வீட்டில் ஸ்வீட் செய்யும்போது ஏலக்காய்ப் பொடி உபயோகிக்கிறோம் இல்லையா? அதன் தோலிகளை வீணாக்காமல் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். டீ டிகாக்ஷன் தயாரிக்கும்போது 4 ஏலக்காய் தோல்களையோ அல்லது சிறிது ஏலக்காய்ப் பொடியோ போட்டு சுண்டக் காய்ச்சிய பாலையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்தால் மலாய் ஏலக்காய் டீ தயார்.

மசாலா டீ :

சுக்கு 1 துண்டு, மிளகு 20, ஜாதிக்காய் ¼, ஏலக்காய் 5, லவங்கம், ஜாதிபத்திரி 1

துண்டு இவைகளை லேசாக வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்தால் டீ மசாலா தயார். அப்புறம் என்ன கவலை! டீ டிகாக்ஷன் தயாரிக்கும்போது ¼ ஸ்பூன் மசாலாவைச் சேர்த்து எல்லோரையும் அசத்த வேண்டியதுதான்.

டீ பிஸ்கஸ் :

செம்பருத்திப் பூவை நன்றாகக் காய வைத்து இதழ்களைச் சுத்தமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு டீ டிகாக்ஷன் போடும்போது இரண்டு இதழ்களைச் சேர்க்க வேண்டியதுதான். டீ பிஸ்கஸ் ரெடி. இதயத்திற்கும் வலுவைத் தரும்.

டீ சுவையாக அமைய மேலும் சில குறிப்புகள் :

1. எப்போதும் சர்க்கரை சேர்ந்த பாலில் டீ டிகாக்ஷனை வடிகட்டுங்கள். அப்போதுதான் டீ நல்ல நிறமாக அமையும். நீர்த்துப் போகாமலும் இருக்கும்.

2. பால் காய்ச்சி சூடாக இருக்கும் போது சர்க்கரையும் டீ டிகாக்ஷனும் சேர்க்க வேண்டும்.

3. பால் காய்ச்சி ஆறிவிட்டாலோ அல்லது காலைப் பாலில் மத்தியானம் டீ போட வேண்டும் என்றாலோ மறுபடியும் பாலைச் சுடவைத்து டிகாக்ஷன் சேர்க்காதீர்கள். $^2/_3$ கப் தண்ணீரை சாஸ் பானில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து 2 ஸ்பூன் சர்க்கரையைப் போடுங்கள். அது கரைந்தவுடன் தேவையான டீயைப் போட்டுக் கொதி வந்தவுடன் $^1/_3$ கப் பாலை அதில் விட்டு ஒரு நிமிடம் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டுங்கள். புதிய பாலில் கலந்த டீக்கும் இதற்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது உங்கள் கணவரால்.

4. எவ்வளவு கப் தண்ணீர் வைக்கிறோமோ அவ்வளவு டீஸ்பூன் + ½ என்ற கணக்கில் டீத்தூள் சேர்த்தால் சரியாக இருக்கும்.

5. எவ்வளவு கப் வேண்டும் என்று கணக்கு செய்து கொண்டு $^2/_3$ பங்கு தண்ணீர், $^1/_3$ பங்கு பால் என்ற அளவில் கலந்து கொண்டு ஒரு கப் டீக்கு 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை என்று கணக்கு செய்து சேருங்கள்.

6. டீ சிறிது கசப்புச் சுவையுடன் வேண்டும் என்று விரும்பினால் ¼ டீஸ்பூன் டீத்தூளை அதிகமாகப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கூடக் கொதிக்கவிட வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

மேலே சொன்ன குறிப்புகளை தினம் ஒன்றாக மாற்றி மாற்றிச் செய்து பாருங்களேன். அப்புறம் உங்கள் சமையலறையில் 'இட்ஸ் டீ டைம்' என்ற கும்மாளம் தான். உங்கள் வீட்டின் 'டீ குயின்' பட்டமும் உங்களுக்குத்தான்.

— சுகன்யா ஞானகிராமன்



இரண்டாவது வாழ்க்கை

பெண்ணால் துன்பப்பட்ட ஒரு ஆணின் கதை. ஆசிரியர் - அனுராதாரமணன்.

விலை ரூ. 50.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கடநாராயண ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சிரித்து மகிழ்ந்திட பரமார்த்த குரு கதைகள்

வீரமாமுனிவரால் எழுதப்பட்ட அனைவரும் அறிந்த பரமார்த்த குரு கதையை எளிமையாக, சுவையாகக் கூறுபவர் பி. எஸ். ஆச்சார்யா.

விலை ரூ. 23.00

கிரகங்களின் பலம் அறியும் வழிகள்

தங்களுடைய ஜாதகத்தில் கிரகங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கு எளிமையாக விளக்கும் நூல். ஆசிரியர் - எஸ். பி. சுப் பிரமணியன்.

விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், சென்னை - 600 017)

நெஞ்சிருக்கும் வரை நினைவிருக்கும்

பிரபல தொழிலதிபர் வி. என். சிதம்பரம் தன்னுடைய வாழ்வின் மறக்க முடியாத அனுபவங்களை, மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டும் வகையில் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

விலை ரூ. 45.00

பாற்கடல்

தன் இளமைக்கால அனுபவங்களை இலக்கியமாகப் படைத்து இருக்கிறார் லா. ச. ராமாமிர்தம்

விலை ரூ. 42.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர்., சென்னை - 600 01".)

உண்மையுள்ள ஒரு கவிஞன்

திருமதி மகாலட்சுமி சுப்பு ஆறுமுகம் தன் வாழ்க்கை அனுபவங்களையும், தன் கணவர் வில்லிசை மன்னர் சுப்பு ஆறுமுகம் அவர்களுடைய அனுபவங்களையும் சுவையாக படைத்துள்ளார். கலைஞர்களின் அனுபவங்கள் மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டி மரங்கள்.

விலை ரூ. 55.00

(தேன் மழை பதிப்பகம், 34, கொத்தவால் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 16.)

லைட் ரீடிங்

மின்பாதுகாப்பு, புகை பிடிக்காதிருக்க என பல செய்திகளைக் கூறுகிறார் மானா மக்கீன். தலைப்பிலேயே புத்தகத்தின் நோக்கத்தைச் சொல்லி விட்டாரே!

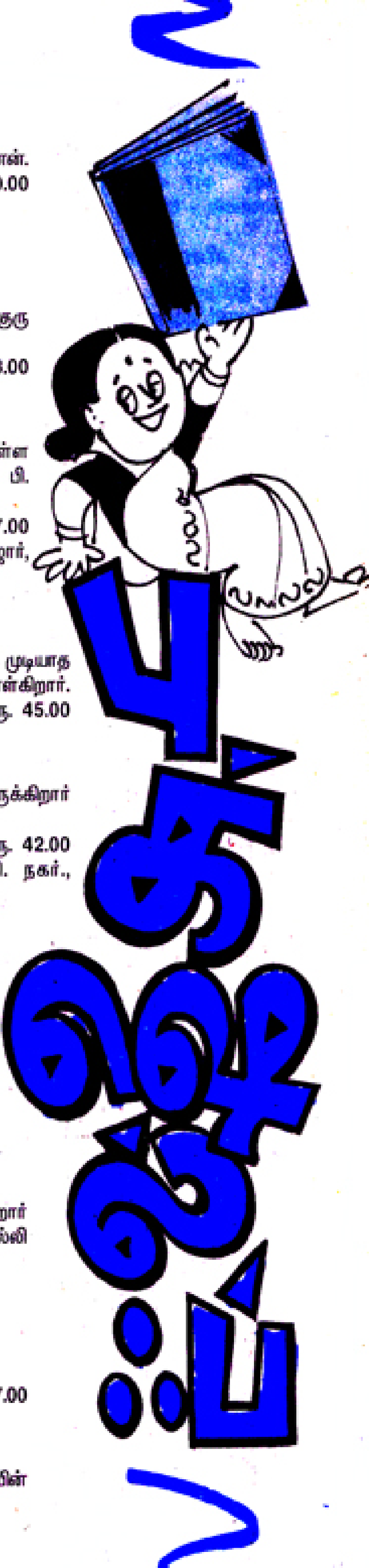
(நவமணி பதிப்பகம், 12, 2-வது மெயின் ரோடு, சி.ஐ.டி. காலனி, சென்னை - 4.)

புதிரான நோய்களுக்கு டாக்டரின் பதில்கள்

பதிலளிப்பவர் - டாக்டர் முத்துச்செல்லக்குமார். விலை ரூ. 27.00

அப்புசாமியும் 1001 இரவுகளும்

வாய் விட்டு மனம் விட்டுச் சிரிக்க வைக்கும் அப்புசாமி - சீதாப்பாட்டியின்



லூட்டிகள். எழுதியவர் பாக்கியம் ராமசாமி.

விலை ரூ. 57.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

விளம்பரக் கலைச் சொற்கள்

இத்துறையில் இருப்பவர்களுக்குப் பயன்படும் சிறப்பான அகராதி. தொகுப்பு - ஆர். விஜயராணி, என். ரெங்கநாதன்.

விலை ரூ. 30.00

(சங்கப்பலகை வெளியீடு, 32, கக்கன் வீதி, சொனாய் நகர், மதுரை - 625 020.)

சிவசெந்தி மாலை

முருகனுக்கானது.

விலை ரூ. 3.00/-

சங்கடங்கள் தீர்க்கும் சக்கரத்தாழ்வார் வழிபாடு

சக்கரத்தாழ்வாரின் மகிமை, ஸ்தோத்திரம் அனைத்தும் அடங்கியது. தொகுப்பு - இரா. இளைய பெருமாள்.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

பொது அறிவுக் களஞ்சியம்

நிறைய பொது அறிவு சம்பந்தப்பட்ட செய்திகள், சுவாரஸ்யமான தகவல்கள். தொகுப்பு - சுவாமிநாதன்.

விலை ரூ. 12.50/-

(நாகப்பா பப்ளிகேஷன்ஸ், 45, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

உடை வடிவமைத்தலும் தயாரித்தலும்

தையற்கலை பற்றிப் படங்களுடன் தருபவர் டி.வி. சாந்தா.

விலை ரூ. 17.50

(வள்ளி புத்தக நிலையம், 8 ஏ, சுந்தரேஸ்வரர் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

ஜோதிடம் கிரகபாவ பலன்கள்

ஜோதிட ஆர்வம் உள்ளவர்க்கு எளிமையாக புரியவைக்கிறார் காழியூர் நாராயணன்.

விலை ரூ. 20.00

மறுபடியும் தேவகி

முற்பிறப்பு, மறுபிறவி என இவற்றினூடே திகில் கொள்ளும் விதத்தில் கதையைக் கொண்டு செல்கிறார் ரா. கி. ரங்கராஜன்.

விலை ரூ. 58.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

உங்கள் குழந்தை வெற்றி பெற உதவுங்கள்

குழந்தை மனோதத்துவம் பற்றி அனந்தப் கூறியதைத் தமிழில் சொல்பவர் ஜார்ஜினா பீட்டர்.

விலை ரூ. 30.00

மூலிகைச் சமையல்

மூலிகைகளின் சிறப்பைக் கூறி, அதை வளர்க்கும் முறையையும் சமையல் குறிப்போடு கூறுபவர் ஏ. டி. அரசு.

விலை ரூ. 28.00

(இரண்டும் - கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

அணிவகுப்பு

தொழிற்சங்க வரலாறுடன் பின்னப்பட்ட வாழ்க்கை நாவல். ஆசிரியர் - இராஜபாளையம் ச. மாதவன்.

விலை ரூ. 47.00

பெண்களுக்குப் பயனுள்ள செய்திகள்

சமையல், வீட்டுக் குறிப்புகள் இவற்றைக் கூறுபவர் ச. சுப்பிரமணியம்.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

சாலைவிதிகளும் பாதுகாப்பும்

ஒவ்வொருவரும் படிக்க வேண்டிய புத்தகம். ஆசிரியர் - கலைவை. மு. முபாரக் அலி.

விலை ரூ. 20.00

குழந்தையே குழந்தைக்கு ஆசிரியர்

குழந்தைகளின் சுத்தம், சுகாதாரம் பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவற்றை எளிமையாகச் சொல்லித் தருபவர் சா. ஆ. க. சண்முகம்.

விலை ரூ. 45.00

(இரண்டும் - நியூசெஞ்சரி புக்ஹவுஸ் (பி) லிட்., 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், சென்னை - 600 098)

அன்னை ஸ்ரீசாரதாதேவி

அன்னையின் ஆன்மீக வாழ்வு படிப்பவரை உன்னத நிலைக்கு உயர்த்தும். ஆசிரியர் - சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர்.

விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004).

உணர்ச்சிவசப்படுகிறவரா நீங்கள்?

"ஹலோ மேடம், ஹவ் ஆர் யூ" சில நாட்கள் உங்களைப் பார்க்காமல் இருந்து பார்க்கிற சக ஊழியர்கள் கேட்பார்கள்.

"ஓ... ஃபைன்" என்பீர்கள். அவர்களின் கேள்வியும், உங்களின் பதிலும் உடல்நலத்தைப் பற்றியதாகவே இருக்கும்.

மனநலத்தை யாரும் கருத்தில் கொள்வதில்லை. உண்மையில், உடம்பின் பொது ஆரோக்கியமே மனம் சார்ந்தது என்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்! பார்க்கப் போனால் மனவேதனைகள்தாம் வியாதிகளுக்கே மூல காரணம்.

உணர்ச்சிகள் மனத்தை ஆளுகின்றன. மனக் கிளர்ச்சி அடைபவர்களை 'எமோஷனல் டைப்' என்கிறார்கள்.

'கெட்ட உணர்வுகள் நோய் கொடுக்கும், நல்ல உணர்வுகள் நோய் தீர்க்கும்' என்பதை எந்த மனவியல் நிபுணரும் மறுக்க முடியாது.

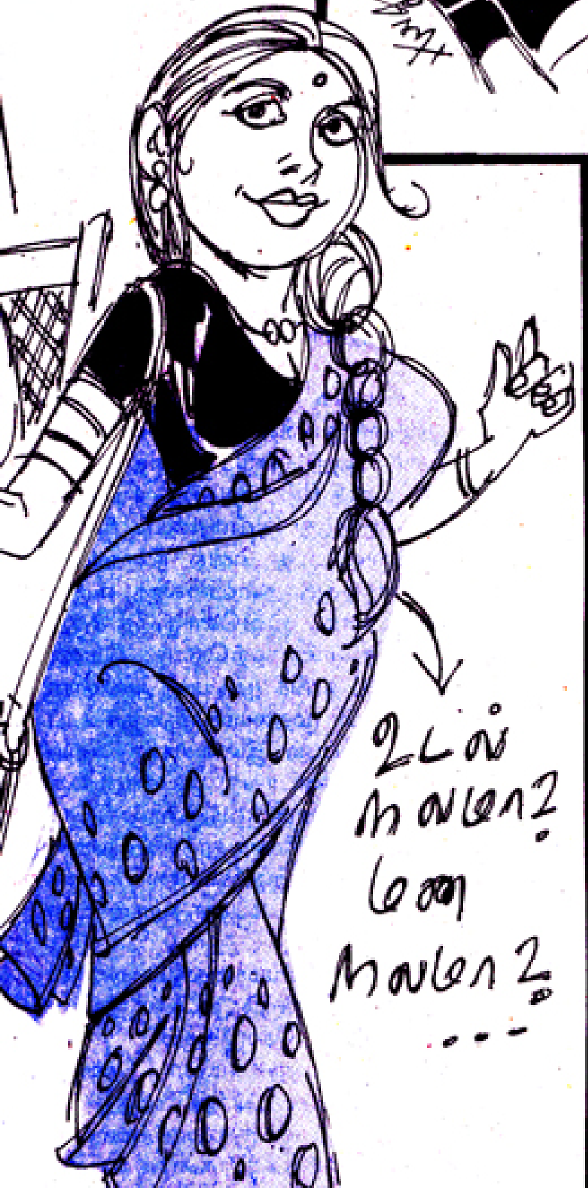
'உங்கள் மனஇறுக்கத்திலும், கவலையிலும் எப்படி 'ரெஸ்பாண்ட்' செய்கிறீர்களோ, அவ்விதமே உங்களுடைய இதயம், வயிறு, நுரையீரல் போன்றவற்றின் இயக்கங்களும் அமையும்' என்கிறார் டாக்டர் வெர்னன் கோல்மன்.

ஆண்களைவிட பெண்கள்தாம் இயற்கையிலேயே எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுகிறவர்கள். அதனால்தான் ஒற்றைத் தலைவலி, சரும உபாதை, ஆஸ்த்மா, சோர்வு போன்ற அவதிகள் அவர்களுக்கு அதிகமாய் வந்து சேருகின்றன.

வாழ்க்கையின் மீது விருப்பம் வைத்தவர்களும், இன்னும் நிறைவேற்ற வேண்டிய பொறுப்புகள் எனக்கு உண்டு என்று நினைப்பவர்களும், குடும்பத்தினரின் அன்பையும், பரிவையும் பரிபூரணமாகப் பெற்றவர்களும் நோய்ப் படுக்கையில் இருந்து சீக்கிரமே எழுந்து விடுகிறார்கள். உற்சாகம் இழந்தவர்களைக் காட்டிலும், 'நாம் உதாசீனப்படுத்







தப்படுகிறோம்' என்று உணர்கிறவர்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் வியக்கத்தக்க வகை யில் குணமடைகிறார்கள். 'எல்லாம் நன்மைக்கே' என்கிற சிந்தனை அவர்களுக்கு 'டானிக்' ஆகிறது, நல்ல ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற உதவுகிறது.

நர்மதா, ஐம்பதுகளின் ஆரம்பத்தில் உள்ள பெண்மணி. கணவனின் மறைவிற்குப் பிறகு தனித்து வாழ்கிறவர். பெண் லண்டனிலும், பிள்ளை அமெரிக்காவிலும் செட்டிலாகிவிட, தான் மட்டும் சென்னையில் ஒரு சின்ன ஃப்ளாட்டில் வசிக்கிறார். திடீரென்று நெஞ்சுவலி வந்துவிட அக்கம்பக்கத்தார் அவரை நர்சிங்ஹோமில் சேர்த்தார்கள். டாக்டர் விசேஷ அக்கறையுடன் சிகிச்சை கொடுத்தும் நர்மதா சீக்கிரம் குணமடைகிறவராய்த் தெரியவில்லை.

எல்லோருமே கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த நிலையில் அமெரிக்காவிலிருந்து மகன் ஃபோன் செய்தான். 'அம்மா, இங்கே உன் பேரப் பிள்ளைகள் உன்னைப் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆவலாய் இருக்கிறார்கள். நீயும் எங்களுடன் வந்து வசிக்க வேண்டும் என்று உன் மருமகள் விரும்புகிறாள். நான் உன்னை அழைத்துப் போக இன்னும் இரண்டு வாரத்தில் வருவேன். நீ தயாராக இரு' என்று.

முப்பது நாட்கள் கொடுக்கப்பட்ட

சிகிச்சையிலும் கிடைக்காத பலன் மூன்று நிமிஷ ஃபோனில் கிடைத்து விட்டது. ஆம், நர்மதா வெகு சீக்கிரமே குணமடைந்துவிட்டார், மருத்துவர் வியக்கிற அளவுக்கு! தனித்து வாழ்ந்தபோது, தான் புறக்கணிக்கப்பட்ட உணர்வில் அவதிப்பட்டார் நர்மதா. அவருடைய நெஞ்சு வலிக்கு அதுவே காரணம். இப்போதோ மகனிடமிருந்து அழைப்பு வந்து



விட்டது. மரணத்தின் அழைப்பை உதற, வாழ்வின் மீதான பிடிப்பே போதுமானதாய் இருந்தது.

பி.எஸ்ஸி ஃபைனல் படிக்கும்போது ரேவதிக்கு ஒரு பிரச்னை வந்தது. அவள் வகுப்பில் படிக்கிற மாணவன் ஒருவன், எங்கு சென்றாலும் அவளை நிழலாகப் பின்தொடர்ந்தான். இந்த விஷயத்தை வீட்டில் தெரியப்படுத்தலாமா, வேண்டாமா என்று புரியாமல் விழித்துக் கொண்டிருந்தபோதே அந்த இளைஞன் அவளுக்குக் காதல் கடிதமும் எழுதி விட்டான். 'அந்த ராஸ்கலைச் சும்மா விடக்கூடாதுப்பா' என்று தோழிகள் வற்புறுத்த பிரின்ஸிபாலிடம் புகார் செய்தாள் ரேவதி. பிரின்ஸி அவன் மீது கடுமையான ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்க அவனுடைய ஓராண்டுப் படிப்பே பாழாகிவிட்டது.

விஷயம் ரேவதியின் அண்ணன்களுக்குத் தெரிந்தது. அவர்கள் வேறு அவனை அடித்துத் துவம்சம் பண்ணி விட்டார்கள். அந்நிலையில் பரீட்சை வந்துவிட்டது. ரேவதிக்குத் தான் நடந்து கொண்டது தவறோ என்ற குற்ற உணர்வில் பரீட்சையை நன்கு எழுத முடியவில்லை. குற்ற உணர்வு மட்டுமல்ல, உற்சாக இழப்பு, சுயமரியாதைக்குக் குந்தகம் போன்ற உணர்வுகளும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். விளைவாக நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகும்.

ஒரு சம்பவம் ஒவ்வொருவர் மனத்தில் ஒவ்வொரு வித உணர்வை உண்டாக்கலாம். அது - சம்பவத்தை ஒட்டி அவர்கள் மனத்தில் ஏற்படும் ரீயாக்ஷனைப் பொறுத்தது. தன்னுடைய கல்யாணம் நின்றுவிட்டது என்ற நிலையில் ஒரு பெண்ணுக்கு அளவில்லாத வருத்தம் ஏற்படலாம், இன்னொருத்திக்குக் கோபம் வரலாம், மற்றொரு பெண்ணுக்கோ அது தாங்க முடியாத அவமானமாய்ப் படலாம். முதலாமவளுக்குச் சாப்பாட்டில் விருப்பம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. இரண்டாவது பெண்ணுக்கு ஹைபர் டென்ஷன் வந்துவிடுகிறது. மூன்றாவது பெண்ணோ தூக்கம் வராமல் அவதிப்படுகிறாள். இதுவெல்லாம் உணர்வின் பாதிப்பால் உடம்புக்கு வரும் உபாதைகள்.

விவாகரத்து, பிரியமானவரின் மறைவு போன்ற சம்பவங்களும் மனோரீதியான அவஸ்தைகளைக் கொடுக்கும்.

கர்ப்பமுற்றிருந்த கமலா தன்னுடைய கணவனால் அநேக விதத்தில் துன்புறுத்தப்பட்டாள். குடிகாரக் கணவன் அவளைச் சந்தேகக் கணைகளால்

சம்பூர்ண யோகம்
100 நாள்
டெபாசிட் சேகரிப்பு விழா

டெபாசிட் திட்டங்கள்

ஃபிக்சட் டெபாசிட்

காலம்	வட்டி விகிதம் (ஆண்டிற்கு)	குறைந்த பட்ச டெபாசிட் தொகை
ஓர் ஆண்டு	**24%**	ரூ.10,000/-

ஊக்கத் தொகை 1%

க்யூமுலேடிவ் டெபாசிட்

காலம்	டெபாசிட் தொகை	முதிர்வுத் தொகை	வருடாந்தர வட்டி	ஊக்கத் தொகை
13 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.13,000/-	27.70%	1.5%
25 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.16,000/-	28.80%	3.0%
37 மாதம்	ரூ.15,000/-	ரூ.30,000/-	32.4%	4.5%

ஈஸ்வரி பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை
ரூ.25,000
இரு மடங்காகிறது
37 மாதங்களில்
ரூ.50,000/-
ஊக்கப்பரிசு
4 கிராம் தங்கக்காசு

திருமலா பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை
ரூ.50,000
மும் மடங்காகிறது
60 மாதங்களில்
ரூ.1,50,000/-
ஊக்கப்பரிசு
8 கிராம் தங்கக்காசு

ESWARI

ஈஸ்வரி பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

(ஈஸ்வரி குரூப் நிறுவனங்கள்)

தலைமை & நிர்வாக அலுவலகம்: 4, எல்டாம்ஸ் ரோடு, முதல் மாடி, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை - 600 018. தொலைபேசி: 455349, 459557, 457583.

கிளைகள் : நெ. 13, ரட்டன் பஜார், பாரிமுனை, சென்னை-3. போன்: 560767, 49, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8259661, 69, முதல் மாடி, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, புரசைவாக்கம், சென்னை-7. போன்: 5324937, 5324940, நெ. 72, ஜிஎஸ்டி ரோடு, குரோம்பேட்டை, சென்னை-44. போன்: 405845, நெ. 11, பாரதி சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5. போன்: 841187, நெ. 19/6, 4வது மெயின் ரோடு, முதல் மாடி, நங்கநல்லூர், சென்னை-61. போன்: 2345891, நெ. 13, ஆற்காடு சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-93. போன்: 428650, நெ. 25, முதல் மாடி, ஜவஹர்லால் நேரு தெரு, பாண்டிச்சேரி-1. போன்: 31830.

கோயம்புத்தூர், மதுரை, திருச்சி, சென்னை (அண்ணா நகர், மைலாப்பூர் மற்றும் அடையார்) கிளைகள் விரைவில் திறக்கப்படவுள்ளது.

எல்லா ஞாயிறு அன்றும் அலுவலகம் இயங்கும்

உங்கள் வளர்ச்சி ஈஸ்வரியுடன் வளரட்டும்

LOTUS/95



துளைத்தான். அடித்து உதைத்தான். விளைவு? அவளுக்குப் பிறந்த குழந்தை மனநலம் குன்றியதாய்க் காணப்பட்டது.

கர்ப்பக் காலத்தில் தாய்க்கு நல்ல மனோநிலை இல்லாமல் போனதுதான் அதற்குக் காரணம்.

திரும்பத் திரும்ப ஒரே காரியத்தைச் செய்கிறவர்களும், சூழ்நிலையுடன் பொருந்திக் கொள்ள முடியாதவர்களும் உணர்வுபூர்வமாய் தளர்ச்சி அடைகிறார்கள். அதனால் அவர்களுடைய உடம்பும் சோர்வுற்று விடுகிறது. 'நாள் முழுக்க உழைத்தும் மேலதிகாரியிடம் நல்ல பெயர் கிடைக்கவில்லையே...? ''பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தாலும் என் கணவர் பாராட்டாக ஒரு வார்த்தை சொல்வதில்லையே?' என்று மனம் நோகிற பெண்கள் ஒரேயடியாகச் சோர்ந்து போகிறார்கள்.

கோப உணர்வும் கெடுதல் செய்கிறது தான். சினம் அதிகமாகிறபோது ஜீரண மண்டலம் சீர்கெட்டு அல்ஸர் வருகிறது. இருதயத் தொடர்பான நோய்கள் வருகின்றன. நரம்புகளின் பாதிப்பாக ஸ்ட்ரோக்! சினத்தை அடக்கிக் கொள்ள முயல்கிறவர்கள் மார்பகப் புற்றுக்கு இலக்காகிறார்கள்.

உணர்ச்சிக்கு அடிமையானால் கேடுதான். உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடிந்தால் உடல்நலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணர்வுகளுக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். நல்ல உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ளப் பாருங்கள்.

தியானம், பொழுதுபோக்கு, வாக்கிங் போன்ற பயிற்சிகள் உங்கள் மனநிலையை ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

வாழ்க்கையில் சவால்களும், பின்னடைவுகளும் இருக்கவே செய்யும். அதற்காக சுயபச்சாதாபமும், குற்ற உணர்வும் கொண்டவர்களாகி விடாதீர்கள். எதையும் தன்னம்பிக்கையோடும் துணிச்சலோடும் எதிர்கொள்ளுங்கள்.

— **தேவநாதன்**

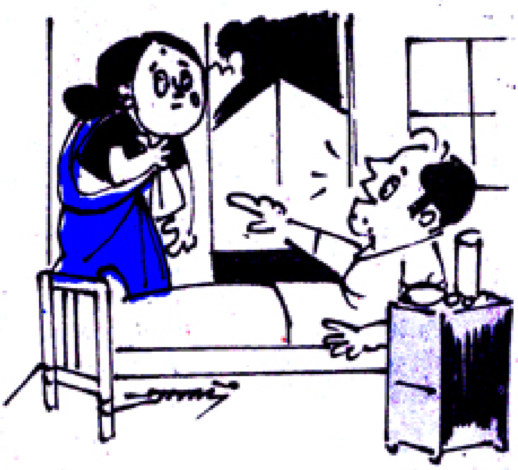
உண்மையான மனைவி நீங்கதானா?

திருமணத்தை சஹதர்மசாரிணியோகம் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். மனைவியை 'அர்த்தாங்கினி' - அதாவது, கணவனின் சரீரத்தில் பாதி என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் எவ்வளவு கணவன்மார் மனைவியை தன் சரீரத்தில் பாதியாக நினைக்கிறார்கள்?

என் உறவினர் பெண் (பெயர் கீதா என்று வைத்துக் கொள்வோம், வயது 40). சமீபத்தில் தன் கணவனை இழந்துவிட்டாள். கணவன் மனைவியை நம்பாத ரகம். ஒரு வருடம் கணவன் படுத்த படுக்கையாக இருந்தும், மருத்துவர்கள் உயிர் பிழைப்பது கடினம் என்று கூறியும், தன் மனைவியிடம் தன் சேமிப்பு, பணம் பற்றிய விவரங்கள் எதுவுமே கூற மறுத்து விட்டார். உறவினர்களின் வற்புறுத்தலால் மனைவி ஒன்றிரு முறை கேட்டும், "நான் எப்பொழுது செத்துப் போவேன்; பணத்தை இஷ்டப்படி வாரி இறைக்கலாம் என்று காத்துக் கொண்டிருக்கியா?" என்று வார்த்தைகளை ஈட்டியாக்கினார். மாதாமாதம் ஒரு தொகையை வீட்டுச் செலவுக்கென்று மனைவியிடம் தருவதுடன் சரி. அவர் தன் பீரோ சாவி வைத்திருக்கும் இடத்தைக்கூட மனைவியிடம் கூறவில்லை. மனைவியிடம் எப்பொழுதும் பஞ்சப்பாட்டுதான்.

அவர் இறந்த பிறகு பீரோ பூட்டை உடைத்துப் பார்த்ததில் கம்பெனிகள், பாங்க், போஸ்ட் ஆஃபீஸ், இன்சூரன்ஸ் இவைகளில் அவர் சேமித்து வைத்திருக்கும் பணம் பற்றிய விவரங்கள் தெரிந்தது. ஃபிக்ஸட் டிபாசிட், ரெகரிங் டிபாசிட் போன்றவைகளின் ரசீது எல்லாம் இருந்தும் பணத்தை அவர் தன் பெயரில் மட்டுமே வைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

கீதா அந்தப் பணத்தைப் பெற வேண்டுமானால் சட்டப்படி கீதாதான் இறந்தவரின் தாலி கட்டிய மனைவி என்று நிரூபிக்க வேண்டும். இதற்கு தாசில்தார் சர்ட்டிஃபிகேட், இருதரப்பினரையும் தெரிந்த வேறொரு மூன்றாவது நபரின் சாட்சி இவை தேவை.



பாங்கில் சில டிபாசிட்டுகளை பாகம் பிரிக்கப்படாத ஹிந்து குடும்பம் என்ற முறையில் வைத்திருக்கிறார். அவர்கள் ஒரே பையன் மைனர். அவன்தான் கர்த்தாவாம். ஆகையால் மேஜரான பிறகுதான் அந்தப் பணத்தை எடுத்து அதில் பாதி அம்மாவுக்குத் தரவேண்டும். அம்மாவுக்குப் பணம் தராமல் பையன் ஏமாற்ற நினைத்தால் அம்மாவின் கதி என்ன? அவள்



கோர்ட்டுக்கா போக முடியும்? கணவனின் ஒரு வருட வைத்தியச் செலவுக்கு வாங்கிய கடன், அவர் இறந்த பிறகு செய்ய வேண்டிய சில சடங்குகள், மற்றும் பையனின் படிப்புச் செலவு, அன்றாடக் குடும்பச் செலவு இவற்றிற்குத் தேவையான பணத்தைப் பெற முடியாமல் தவிக்கிறாள்.

"மேலும் பணத்தைப் பெற நான் போகும் இடங்களில் எல்லாம் எவ்வளவு கேவலமாகக் கேள்வி கேட்கிறார்கள் தெரியுமா? 'நீங்கதான் தாலி கட்டின ஒய்ஃப்னு சொல்றீங்க. இதுக்கு என்ன சாட்சிம்மா இருக்கு? நாங்க எப்படி நம்பறது? ஒருவேளை டைவர்சியோ? இல்லே ஹஸ்பெண்டுகிட்டேயிருந்து பிரிஞ்சு இருந்தீங்களோ? நீங்க சொல்றது உண்மையானா உங்க பேருக்கு ஏன் நாமினேஷன் எழுதி வைக்கல்லே? நீங்க கீப்பாக் கூட இருக்கலாமோல்லியோ? எங்களுக்கு இந்த மாதிரி எல்லாம் சந்தேகம் வர்றது தப்புன்னு நீங்க சொல்ல முடியாது. ஏன்னா சட்டம் அப்படி. நாளைக்கே நிஜமாவே நான்தான் தாலி கட்டின பெண்டாட்டின்னு இன்னொருத்தி வந்து நின்னா நாங்க என்ன பண்ண முடியும்? ஒங்களை அவர் நம்பலேன்னா ஏதோ உங்க ரெண்டு பேருக்குள்ளேயும் நடந்திருக்கு' என்கிறார்கள். எனக்கு ஒரே அவமானமா இருக்கு" என்று அழுதாள்.

திருமணமாகி பதினெட்டு வருடங்கள் கணவருடன் வாழ்ந்தும், 17 வயதில் ஒரு மகன் இருந்தும், 'சட்டப்படி நான்தான் அவர் மனைவி' என்று நிரூபிக்க வேண்டிய நிலையில் கீதா இருக்கிறாள். பதினெட்டு வருடங்களுக்கு முன்பு வைதீக முறை திருமணங்களை ரிஜிஸ்தர் செய்யும் வழக்கம் கிடையாது. சப்தபதி நடந்த பிறகு திருமணம் செல்லும் என்கிறார்கள். ஆனால், கீதா திருமணத்தில் ஃபோட்டோவே எடுக்கவில்லை.

தற்காலத்தில் பெண்கள் பட்டம் படித்து பாரதியார் கண்ட கனவை நனவாக்குகிறார்கள். ஆனாலும் தந்திரக்காரக் கணவன் முன் அவர்கள் கையாலாகாதவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். கீதாவும் பட்டப்படிப்பு படித்தவள்தான். அலுவலகங்களில் வேலை பார்ப்பவள்தான். ஆனால் இப்பொழுது அவள் நிலைமை பொறியில் சிக்கிய எலியாக இருக்கிறது. 'என் படிப்பு, சாமர்த்தியம் எதுவுமே என் கணவரின் முன் எடுபடவில்லை' என்கிறாள்.

பெண்கள் இந்த மாதிரி விஷயங்களில் யோசிக்க ஆரம்பிப்பது நல்லது.

1. கணவனின் வரவு, செலவு, சேமிப்பு, கடன் போன்றவை பற்றிய முழு விவரமும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

2. சேமிப்புக்கள் அதாவது, ஃபிக்சட் டிபாசிட் போன்றவை முதல் டிபாசிட்தாரராக உங்கள் கணவரும் இரண்டாவது டிபாசிட்தாரராக நீங்களும் இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டால் ஒருவேளை கணவருக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால் மனைவி பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மனைவி முதலில் இறந்துவிட்டாலும் கணவர் பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அதாவது either or surviver என்று இருக்க வேண்டும்.

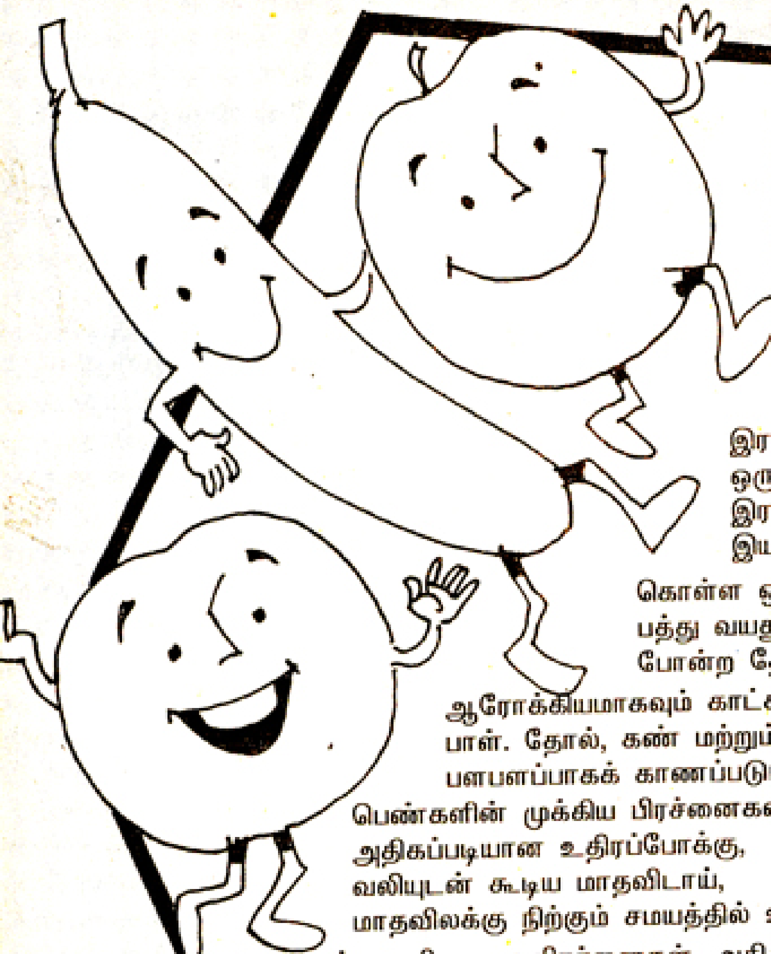
3. இன்ஷூரன்ஸ் பாலிஸி, பிராவிடண்ட் ஃபண்ட், நேஷனல் சேவிங்ஸ் சர்ட்டிஃபிகேட், போன்றவைகளுக்கு உங்களை நாமினி ஆக எழுதிக் கொடுத்திருக்கிறாரா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. பாங்கில் லாக்கர் இருந்தால் நீங்களோ அல்லது உங்கள் கணவரோ கையாளும்படி இருக்கட்டும்.

நெருப்பென்றால் வாய் வெந்துவிடாது. இன்றிருப்பவர் நாளை உயிருடன் இருப்பது நிச்சயமில்லை. திருமண வாழ்க்கையின் ஆதார சுருதியே பரஸ்பர நம்பிக்கைதான். கீதாவின் தற்போதைய நிலைமை மற்ற பெண்களுக்கு ஏற்பட வேண்டாம்.

— **மீனாட்சி**

சுவைக்காபலே



இயற்கை உணவுகள் ஒரு பெண்ணின் உடல்நலத்தையும் அவளின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு உயர்த்துகிறது. இரண்டு வாரங்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை இயற்கை உணவு உட்கொள்ள ஒரு பெண் கட்டாயம் பத்து வயது குறைந்தது போன்ற தோற்றத்துடனும் ஆரோக்கியமாகவும் காட்சியளிப்பாள். தோல், கண் மற்றும் முடி பளபளப்பாகக் காணப்படும். பெண்களின் முக்கிய பிரச்னைகளான அதிகப்படியான உதிரப்போக்கு, வலியுடன் கூடிய மாதவிடாய், மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்தில் உண்டாகும் பலவிதமான பிரச்னைகள், அதிகப்படியான உடல் எடை போன்ற பிரச்னைகளை எந்தவிதமான மருத்துவமும் இல்லாமல் சுவையான காய்கறிகளின் மூலம் எளிதாகத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

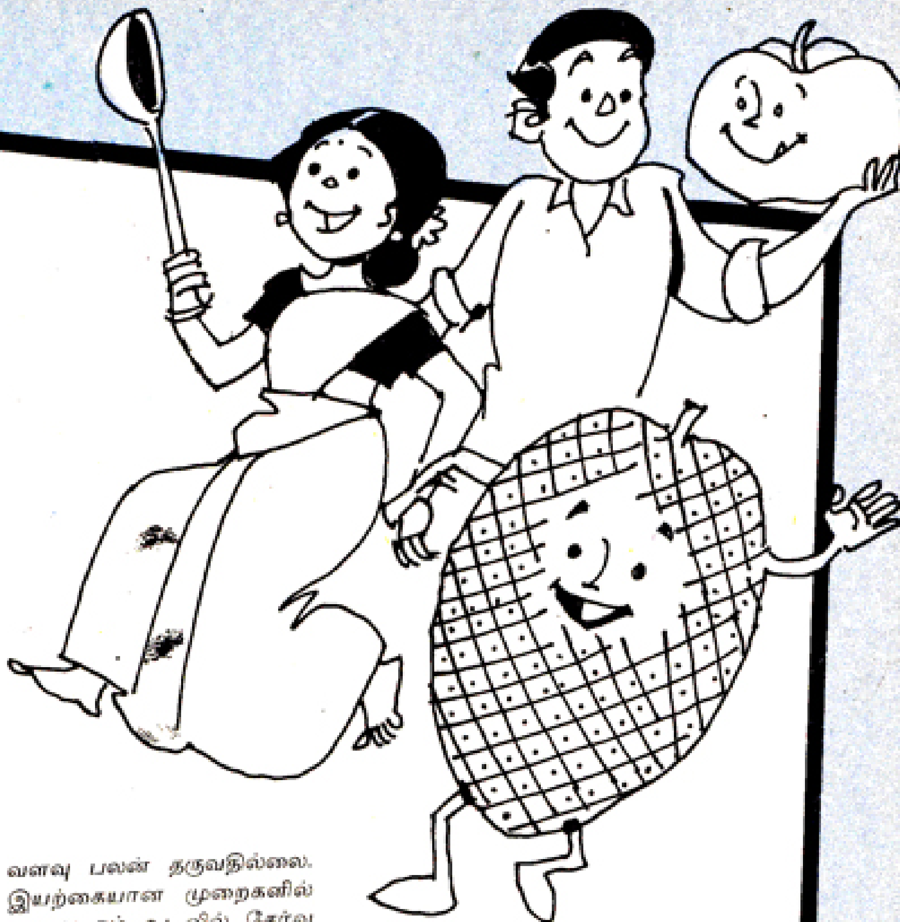


ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை:

தேசிய அளவில் பெண்களின் உடல்நலத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்த குழு ஒன்று வெளியிட்டுள்ள ஓர் அறிக்கையில் நம் நாட்டின் பெண் ஜனத்தொகையில் மூன்றில் ஒருவர் சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவினாலும் ஒன்பது பேரில் ஒருவர் இரும்புச் சத்துக் குறைவினாலும் துன்பப்படுவதாகக் கூறுகிறது. மேலும் நம் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் முதலிய குறைபாடுகளால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டு வயதான ஒரு தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

செயற்கையாக பல வைட்டமின்கள், இரும்பு மாத்திரைகள் அவ்

சாப்பிடலாம்!



வளவு பலன் தருவதில்லை. இயற்கையான முறைகளில் அவை நம் உடலில் சேர்வ தன் மூலம் நமக்குப் பலன் விரைவில் உண்டாகிறது.

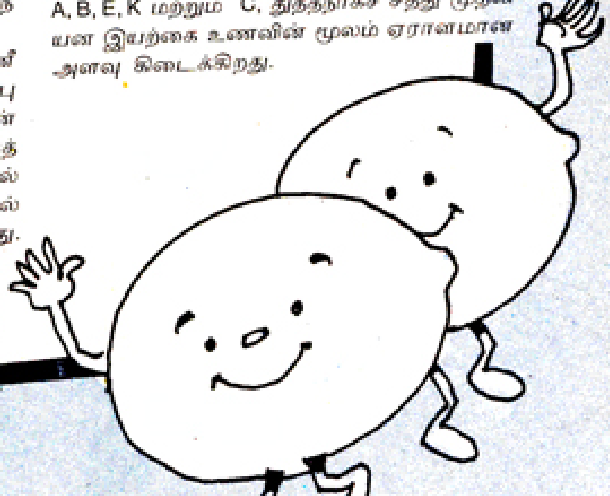
நம் உடலுக்கும் இயற்கைக்கும் இருக்கும் ஒற்றுமைகள் :

நம் உடலே இயற்கை யான காற்று, நெருப்பு, நிலம், நீர், ஆகாயம் என்ற பஞ்ச பூதங்களால்தான் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. இயற் கையில் காணப்படும் ஒவ்வொரு பொருளுக் கும் நம் உடலுக்கும் ஏதோ ஒருவித சம்பந் தம் இருக்கிறது.

உதாரணமாக இரத்த சீரம் கடல் தண்ணீ ரைப் போன்றும், இரத்தத்திற்குச் சிவப்பு நிறத்தை அளிக்கக் கூடிய ஹீமோகுளோபின் என்ற நிறமி தாவரத்தில் இருக்கும் பச்சையத் தைப் போன்றும் இருக்கிறது. இப்படி எல் லாப் பொருட்களும் ஏதாவது ஒருவிதத்தில் இயற்கையோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் நாம் உணவுப் பொருட்களை இயற்கையான முறையில் உட்கொள்ளும் போது அவை உடலுக்கு எந்தவிதத் தீங்கும் செய்வதில்லை.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்குங்கள்

நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏராளமான ஆராய்ச்சி கள் சமைக்காத பச்சைக் காய்கறிகள், முளைக்க வைத்த தானியங்கள், பழங்கள் இவற்றில்தான் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும் லிம்போசைட்ஸ் உருவாவ தாகக் கூறுகின்றன. மேலும் வைட்டமின் A, B, E, K மற்றும் C, துத்தநாகச் சத்து முதலி யன இயற்கை உணவின் மூலம் ஏராளமான அளவு கிடைக்கிறது.





வைட்டமின் பி சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன.

அதேபோல் கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் A, B, E, K முதலியவற்றைச் சேர்ந்த காய்கறிகளை 200°Fக்குமேல் எண்ணெயில் பொரிக்கும்பொழுதோ, அவிக்கும்போதோ அதன் சத்துக்கள் அழிகின்றன. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வெட்டிய காய்கறிகளையோ, கீரைகளையோ நீரில் அலசி சுத்தம் செய்யாமல், முதலிலேயே சுத்தம் செய்து பின் நறுக்க வேண்டும்.

சமைத்த உணவே உங்களின் முதல் எதிரி!

சமைத்த உணவுகளை நம் உடல் எதிரியாக நினைத்துச் செயல்படுகிறது. நம் உடலில் உள்ள வெள்ளணுக்கள் பாதுகாப்புச் செயலில் ஈடுபட்டிருக்கின்றன. நாம் சமைத்த உணவை உட்கொள்ளும்பொழுது நம் உடல் அதை எதிரியாக நினைத்து வெள்ளணுக்களை இரைப்பைக்குள் அனுப்பி அதை எதிர்க்கச் செய்கிறது.

சமைக்காத இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளும்பொழுது வெள்ளணுக்கள் இரைப்பைக்குள் வருவதில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் நாம் சமைத்த உணவை உட்கொள்ளும் பொழுதும் இவ்வாறு வெள்ளணுக்கள் இரைப்பைக்குள் வருவதால் அது தன்னுடைய நோய் எதிர்ப்புப் பணியைச் சரிவரச் செய்ய இயலாமல் பலவிதமான நோய்களை நம் உடலில் குடிபுக ஏற்படுத்திக் கொடுத்து விடுகிறது. அதனால் உணவு சாப்பிடும் பொழுது முதலில் பச்சைக் காய்கறிகள் சாலட் முதலியவற்றை உண்டபின் சமைத்த உணவை உண்பது சிறந்தது.

சமைக்கும்பொழுது ஏற்படும் இழப்புக்கள் :

சமைக்கும்பொழுது காய்கறி, கீரைகளில் உள்ள என்சைம்கள் முற்றிலும் அழிந்துவிடுவதால் நமக்கு எந்தப் பயனும் ஏற்படுவதில்லை. வைட்டமின்களில் நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள், கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் என இரு வகைப்படும். இவற்றில் வைட்டமின் பி, சி இரண்டும் நீரில் கரைபவை.

முட்டைகோஸை வேக வைத்துச் சமைக்கும்பொழுது அதிலுள்ள வைட்டமின் சி, 75% அழிந்துவிடுகிறது. அதேபோல பச்சைப் பட்டாணியை ஐந்து நிமிடங்கள் வேக வைத்தாலே அதிலுள்ள 30 - 40%

முதுமையை வெல்லும் வைட்டமின்கள் :

வைட்டமின் A முதுமையை நெருங்க விடாமல் செய்கிறது. இது அதிகமாக கேரட், பசலைக் கீரை மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது. தொடர்ந்து இரண்டு, மூன்று மாதங்கள் நாம் கேரட்டைச் சாப்பிட்டுவர, நம் தோலின் நிறமே பொன்னிறமாக நல்ல எண்ணெய்ப் பசையுடன் வழுவழுப்பாகக் காணப்படும்.

இதேபோலப் பல வகையான தானியங்களிலும், காய்கறிகளிலும் இருக்கும் வைட்டமின் E, C, B போன்றவை நம் உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புக்களையும், பல வேதியல், நஞ்சு மற்றும் கதிரியக்கத்தால் உண்டாகும் பாதிப்புகளில் இருந்தும் நம் உடலைப் பாதுகாக்கிறது.

கோலாஜன் என்ற ஒரு வகையான புரதம் நம் தோலுக்கும், நகம், தலைமுடி இவற்றிற்கு ஆரோக்கியத்தையும், பளபளப்பையும் அளிக்கிறது. இவையும் சமைக்கும்பொழுது அழிகின்றன.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள் :

மூன்றிலிருந்து நான்கு நாட்கள் இருக்க



ஸ்ரீ சாய்ராம் துணை!

பசும்பொன் பெனிபிட் பண்டு லிட்.,

துவக்கம் 1983 (பதிவு எண்: 10347/83)

இது ஒரு சாய் லியோ குருப் நிறுவனம்

சிறுதுளி – பெருவெள்ளம்! இன்றைய சிறிய முதலீடு நாளைய பெருந்தொகை!!

P B F

டெபாசிட் ஏற்கப்படும்

ஆண்டு வட்டி விகிதம் 15% முதல் 20% வரை

பென்ஷனர் பெனிபிட் டெபாசிட் திட்டம்

குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.3,000/- ஆண்டு வட்டி 20%

பசும்பொன் மாங்கல்யத் திட்டம் (அ) உயர்கல்வித் திட்டம்

குறைந்த பட்சம் ரூ.500 கூட முதலீடு செய்யலாம். இன்றே ரூ. 1000 செலுத்தி 23 வருடங்களில் ரூ. 68,000மும், ரூ. 5000 செலுத்தி 23 வருடங்களில் ரூ. 3,40,000 ஆக திரும்பப் பெறுவீர்.

"சாய்நிவாஸ்", 33/1, பகுல்லா ரோடு, தி. நகர். சென்னை - 17.

(விவேக் & கோ பின்புறம், ரயில்வே லைன் ஒட்டி அமைந்துள்ளது).

அணுகவும் : - போன் : **8253787.**

டெபாசிட் சேகரிப்பு மையங்கள்:-

★ C/o. லியோ ரியல் எஸ்டேட்ஸ் 8/1, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17.
போன் :434 2881, 434 3979.

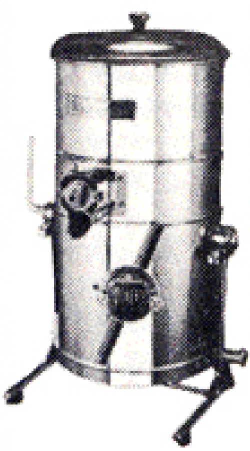
★ நெ.13, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. (முத்து மெடிக்கல்ஸ் மாடியில்)

★ பெங்களூர் - 11 போன் : 6635623 ★ மதுரை - 1 போன் : 38449

MJF. Ln. **லியோ முத்து**
சேர்மென்
(நிர்வாக இயக்குனர், லியோ ரியல் எஸ்டேட்ஸ் & ஹவுசிங் (பி) லிட்.)

John

இல்லத்தரசிகளுக்கு 8 in 1 வெட்கிரைண்டர்



இணைப்புகள்: 1. வெட்கிரைண்டர், 2. சப்பாத்தி பூரி மாவு பிசைதல், 3. தேங்காய் துருவுதல், 4. பழரசம் பிழிதல், 5. காய்கறி வெட்டுதல், 6. சிப்ஸ் வெட்டுதல், 7. காய்கறி துருவுதல் (சிறியது), 8. காய்கறி துருவுதல் (பெரியது)

சிறப்பம்சங்கள்: மாவு டில்டிங் மற்றும் தானாகவே வெளியேறும் வசதி. 100% Stainless Steel ஆல் ஆனது. Nylo Tuf gear transmission பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட மோட்டார். குறைந்த இடத்தையே ஆக்கிரமிக்கிறது. இறக்குமதி செய்யப்பட்ட டபுள் பால் பேரிங்ஸ் அகன்ற பாகம் கொண்ட உருளைக் கற்கள், இயக்குவதும் பராமரிப்பதும் எளிது. விரைந்து செயலாற்ற வல்லது. கொள்ளளவு: மாவு அரைத்தல் 2 ltr சப்பாத்தி மாவு பிசைதல் 1 Kg.

Universal

8 அற்புதங்கள்!

ஒரு வெட்கிரைண்டரின் விலைக்கே!!

Marketed by : San Domestic Appliances (P) Ltd., 182, 100 Ft. Road, Tatabad, Coimbatore - 641012, Ph.436925 **Distributors for Madras :** ESSAR Agencies, 9, South West Boag Road, T.Nagar, Madras - 17, Ph.4347005, Authorised **Dealers : Madras :** Santhi Electricals Ph : 6221634 **Coimbatore :** Video Spectrum, Ph.236291, VPR Video vision, Ph.447877 **Salem :** Ramco Agencies, Ph.447171. **Madurai :** Anantha Stores, Ph.30281, Mercantile Agency, Ph.24469, **Pondicherry :** Lakshmi Agencies, Ph:34736. **Trichy :** RMH Corporation, Ph.49092, **Thanjavur :** New Modern Radio Service, **Kumbakonam :** Modern Radio Service, Ph:20017 **Nagercoil :** Sri Ram's Ph:7886, **Tuticorin :** Sathy Agencies, Ph : 24986, **Cuddalore :** Lakshmi Agencies, Ph:20853, **Villupuram :** Lakshmi Agencies, Ph : 3067. **Vellore :** Srinivasa Agencies **Hosur:** Prakash Enterprises, Ph:2829 **Athur :** Lakshmi Electronics, Ph:40576, **Delhi :** Madras Stores; Ph:5722798

மற்றும் தமிழகமெங்கும்

mpbf மெட்ராஸ் பேரியமேட் பெனிபிட் பண்ட் லிட்.,

மாருதி காம்ளெக்ஸ், நெ. 90, சூளை நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 112. Ph. : 5321048, 5325395

வைப்பு நிதிகள் : (FIXED DEPOSITS)

ஒய்வுற்றோர்க்கள், விதவைகள், ஊனமுற்றோர்கள், முன்னாள் இராணுவத்தினர்கள், அறக்கட்டளைகள், மற்றும் 50 வயது மேற்பட்டவர்களுக்கு ரூ 10,000/- ம் அதற்கு மேலும் டெப்பாஸிட் செய்பவர்களுக்கு ஒரு வருடத்திற்கு 20%+ 1* % சிறப்பு வட்டி வழங்கப்படும். (*இக் குறிப்பிட்ட முதிர்வு காலத்தில் தொகையுடன் சேர்த்து வழங்கப்படும்.)

காலவரை	3 மாதங்கள்	6 மாதங்கள்	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடங்கள் அதற்கு மேலும்
வட்டிவிகிதம்	14%	15%	18%	19%	20%

நூதன வைப்புத்தொகை திட்டம் :

உயர்தரகல்வி / திருமணம் ஆகியவற்றிக்கு ரூ 500/- முதலீட்டில்
132 மாதங்கள் (11 வருடங்கள்) கழித்து Rs. 5,000/-
252 மாதங்கள் (21 வருடங்கள்) கழித்து Rs. 40,000/- பெறலாம்.
ரூ 7,500/- முதலீட்டில் 15 வருடங்கள் கழித்து ரூ 1,26,000/- பெறலாம்.

நிலையில் நீங்காத நன்னாளில் ரூ 1000/- வீதம் நான்கு வருடங்கள் தொடர்ந்து செலுத்தினால் 5ம் வருடம் முதல் நீங்கள் செலுத்திய அதே நாள் ரூ 1,250/- வீதம் ஆயுள் காலம் முழுவதும் கிடைக்கும்

நகைகடன்

1 சவரன் தங்க நகையின் மீது ரூ 2,400/- வரை 22.5% ஆண்டு வட்டியுடன் வழங்கப்படும்.

பரிமாற்றங்கள் பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்

M. முகுந்தன்
நிர்வாக தலைவர்

Komala Ads

பழமை வாய்ந்த ஆயுர்வேதத்தின் அரிய அன்பளிப்பு.
பலவகையில் பலன் தரும் ஹிம்ஃபுல் தைலம்

ஹிம்ஃபுல் தைலம்

தலைவலி, உடம்புவலி, காதுவலி, பல்வலி, மூட்டுவலி, மூலம், வெட்டுகாயம், தீப்புண் — அனைத்துக்கும் சிறந்த நிவாரணி. கூந்தல் செழிக்கவும் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கவும் இணையற்றது. இதை நேரா ஆவிலாகவும் தினமும் உபயோகிக்கலாம்.





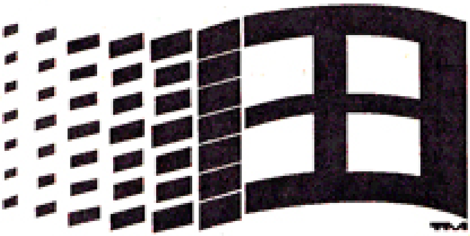
Manufactured by:
Nimalaya Ayurvedic Works
Calcutta.

Marketed by:

V.C. RAMALINGAM & SONS

248, Mint Street, Park Town Madras - 600 003.

Phones : 582828 583434 582728



வரப்போவது காற்றுக் காலம். ஜன்னல் கதவுகளுக்கு stopper இல்லையா? கவலையை விடுங்கள். பழைய பாட்டீல்களைத் தூக்கி எறியாதீர்கள். சிறந்த stopper வேறேதுமில்லை.

- வி. ராதாகிருஷ்ணா

வேண்டிய உதிரப்போக்கு சிலருக்குப் பல நாட்கள் நீடிக்கும். கருப்பையிலிருக்கும் இரத்தக்குழாய்களின் பலவீனத்தாலும், கருப்பையில் சுரக்கும் ஈஸ்டிரோஜன் என்ற சுரப்பியின் சுரப்பு குறைவதாலும் இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது.

தினம் குறைந்தது மூன்று ஆரஞ்சுப் பழங்களையாவது தோல் நீக்கி அதன் உள்ளிருக்கும் தோலுடன் சாப்பிட வேண்டும். அதன் உள்தோலில் ஈஸ்டிரோஜன் என்ற சத்து நிறைந்திருப்பதால் இயற்கையான முறையில் ஈஸ்டிரோஜன் சத்து கிடைக்கிறது. அதனால் அதிகப்படியான உதிரப் போக்கு கட்டுப்படுகிறது. இதே முறையில் எலுமிச்சம்பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.

ஈஸ்டிரோஜன் நிறைந்த உணவுகள் :

நாம் பயன்படுத்தும் முப்பத்தாறு வகையான உணவுப் பொருட்களில் ஈஸ்டிரோஜன் சத்து இருப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

பாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, பழம், பட்டாணி, ஓட்ஸ், மக்காசோளம், கோதுமை, ஆப்பிள் பழம், ஆரஞ்சு இவற்றில் இச்சத்து நிறைந்திருக்கிறது. இது கருப்பையைப் பலப்படுத்தி அதன் பிரச்னைகளை நீக்குகிறது.

வைட்டமின் சி :

வைட்டமின் சி இரத்தத்தை நிறுத்தும் தன்மையுடையது. தினம் நெல்லிக்காய்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கிடைக்காத சமயங்களில் நெல்லி வற்றலைப் பொடி செய்து கொண்டு தினம் ஒரு கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

கேரட்டின் பங்கு :

தினம் இரண்டு கேரட்டுகளைச் சாப்பிட மாதவிலக்கு சமயம் ஏற்படும் அதிகப்படியான உதிரப்போக்கு கட்டுப்படுவதுடன் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் அளிக்கிறது.

மூட்டுவலிக்கு முள்ளங்கி :

மூட்டுவலியால் கஷ்டப்படும் பெண்கள் தினம் பாதி முள்ளங்கியைச் சாறெடுத்து காலையில் குடிக்க வேண்டும். அதிலுள்ள கீரைகளையும் பொடியாக அரிந்து சாப்பிட நல்ல குணம் உண்டாகும். அதேபோல பூண்டு ஐந்து பல் வீதம் தினம் சாப்பிட வேண்டும். பூண்டில் உள்ள பல நறுமண எண்ணெய்கள் வலி நீக்கும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கின்றன. வாரம் ஒருமுறை முடக்கறுத்தான் கீரை பத்து அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிடலாம்.

இரத்த சோகை நீங்க :

தாவரங்கள் அதிலுள்ள பச்சையத்தின் மூலம் சூரிய சக்தியை நம் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்றுகிறது. இந்தப் பச்சையம் நம் இரத்தத்திற்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும் ஹீமோகுளோபினுடன் ஒத்துப் போவதால் அவை விரைவில் இரத்தத்துடன் கலந்து விடுகிறது. அதனால் இரத்தம் பெருகுவதற்கு உதவியாக இருக்கிறது. பெண்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு 13% இருக்க வேண்டும். இதற்கு தினம் பச்சையம் நிறைந்த கொத்துமல்லிச் சாறு, அருகம்புல் சாறு, பசலைக் கீரை சாறு, முட்டைகோஸ் சாறு இவற்றைச் சாப்பிட ஒரு மாதத்திலேயே ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரித்திருப்பதைக் காணலாம்.

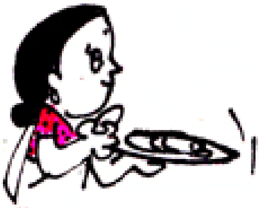
உடல் எடை குறைய :

உடல் எடை குறைய நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை உண்ண வேண்டும். நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை உண்ணும் பொழுது நம் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்து அதிகரிப்பதில்லை. மேலும் அதிக பழங்களை உண்ணும்பொழுது அதிலுள்ள இயற்கையான சத்துக்கள் எடையைக் குறைக்கச் செய்கிறது. உடல் எடை குறைய முக்கியமாக மூன்றுவிதச் சாறுகள் - கேரட், வெள்ளரிக்காய் மற்றும் பசலைக் கீரை இவற்றைச் சாறு செய்து சாப்பிட வேண்டும். சமைத்த உணவை ஒரு நேரம் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும்.

இயற்கை உணவை எப்படிக் கடைப்பிடிப்பது?

காலை உணவில் தினம் காய்கறி சாலட்கள், முளைக்க வைத்த தானியங்கள் இவற்றை உட்கொள்ளலாம். இயற்கை யாகச் சாப்பிடும்பொழுது குறைந்த அளவு கலோரிகளிலேயே நமக்கு வேண்டிய சத்து கிடைத்து விடுகிறது.

மதியம் உணவில் கீரை, காய்கறிகளுடன் சாப்பிட வேண்டும். முதலில் சமைக்காத



இஞ்சியை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, புளியைக் கரைத்து, உப்புப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, இஞ்சிச் சாற்றை ஊற்றி, ஐந்து நிமிடங்கள் கொதித்த பிறகு இறக்கி விடவும். மோர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஜீரணம் ஆகும்.

- ஆர். பார்வதி

காய்கறிகளைச் சாப்பிட்டபின் சமைத்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

இரவில் நிறைய பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.

சில வகை இயற்கை உணவுகள் :

(உதாரணத்திற்குச் சில வகையான கீர், சாலட் பற்றிச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதே போல் எல்லாக் காய்கறிகளையும் கலந்து மாற்றி, மாற்றி நம் சுவைக்குத் தகுந்த மாதிரி தயாரித்துச் சாப்பிடலாம்.)

கொத்துமல்லி கீர் :

கொத்துமல்லிக்கட்டு (ஆய்ந்தது) - 1 கப்,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
எலுமிச்சம்பழம் - 1,
தேன் - 1 தேக்கரண்டி.

கொத்துமல்லி, இஞ்சி இவற்றை அரைத்து எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து, தேன் கலந்து சாப்பிடவும். சுவையான சத்து நிறைந்த பானம்.

இதேபோலப் புதினாவையும், துளசியையும் செய்து சாப்பிடலாம்.

தக்காளி சாலட் :

தக்காளி - 6,
கேரட் - 2,
வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 1,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
கொத்துமல்லித் தழை - ¼ கப்,
எண்ணெய் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - ¼ டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம்பழம் - ½ மூடி.

தக்காளியைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அத்துடன் கேரட்டைத் துருவி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றையும் சிறு துண்டுகளாகச் செய்து கடுகை எண்ணெயில் பொரித்து இட்டு, உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து பரிமாறவும். இது காலைச் சிற்றுண்டிக்கு ஏற்றது.

பாசிப்பருப்பு சாலட் :

பாசிப்பருப்பு ½ கப்
(ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்தது)
துருவிய முட்டைகோஸ் - 2 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 கப்,
கேரட் துருவல் - 2 கப்,
கிரீம் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
கட்டியான தயிர் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை - ¼ கப்,

இவை எல்லாவற்றையும் கலந்து உடனே பரிமாறவும். எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து பரிமாற இன்னும் சுவைகூடும். சத்தும் நிறைந்தது. குழந்தைகள் கூட மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

எல்லா வகையான காய்கறி சாலட்களிலும் ¼ கப் கொத்துமல்லித் தழை சேர்க்க நல்ல இரும்புச் சத்து நமக்குக் கிடைக்கும்.

பழ சாலட்கள் :

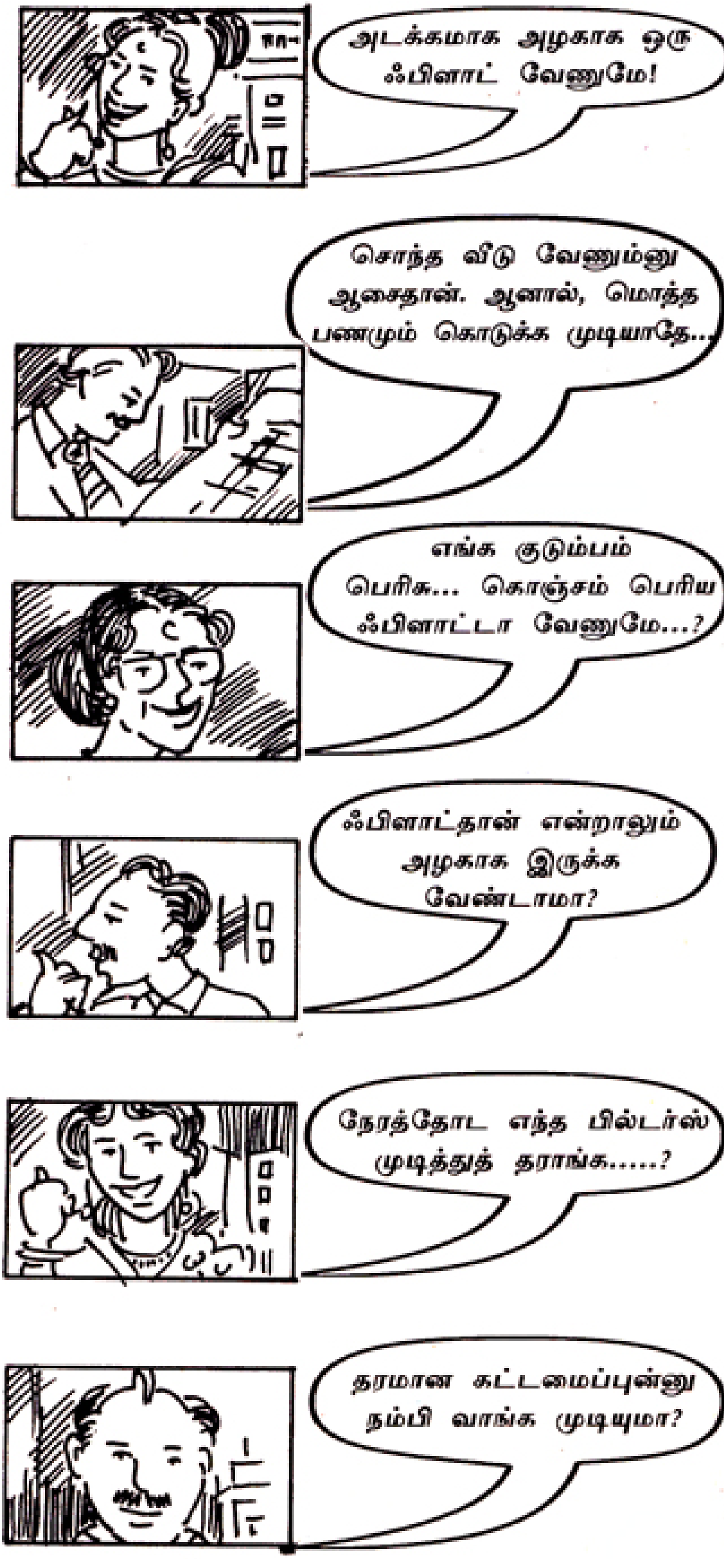
வாழைப்பழம் - 4 (சிறியதாக நறுக்கியது)
ஆரஞ்சுப் பழம் - 4 (சுளையைத் தனியாகப் பிரித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.)
அன்னாசிப்பழம் - 2 துண்டுகள்,
ஆப்பிள் - 2 துண்டாக வெட்டியது,
திராட்சைப்பழம் - 1 கப்,
சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு - ½ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம்பழம் - ½ மூடி.

சீரகத்தை வறுத்து பின் துண்டிக்கப்பட்ட பழங்களைக் கலந்து, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சம்பழம் இவற்றைப் பிழிந்து பரிமாறவும். இதைச் சிறிதுநேரம் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பரிமாற சுவை கூடும். இது இரவு நேரத்தில் சாப்பிட சாலச் சிறந்தது.

இயற்கை உணவைத் தயாரிப்பது மிகவும் எளியது. இதனால் எரிபொருளும் நேரமும் மிச்சமாகிறது. ஏராளமான சத்துகள் நமக்குக் கிடைப்பதால் இளமையாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வாழ வழிசெய்கிறது. கட்டாயமாக நம் வீடுகளில் காலை, இரவு வேளைகளில் இயற்கை உணவைச் சாப்பிடப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள நல்ல ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

— இராம. பத்மப்ரியா


உ குடும் லத்திற்கு!
அனுகூல் – உங்கள் நகரிலும் இப்போது கிடைக்கும் புதியதொரு சமையல் எண்ணெய். நான் செய்யும் சுவையான சமையலுக்கும், என் குடும்பத்தின் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், என்னுடைய மகத்தான சேமிப்புக்கும் இதுதான் ரகசியம் !
அனுகூல் என் குடும்பத்திற்கு மிக உகந்தது. மிகவும் அனுகூலமானது. இது தூய்மையானது. சுவையானது. அத்துடன் இது ஊட்டம் மிக்கது.
இவை மட்டுமல்ல... இந்தப் பயன்கள் எல்லாம், சிறிதும் மாற்றங்கள் செய்ய முடியாத கவர்ச்சிகரமான பாக்கெட்டுகளில் விற்கப்படுகின்றன.
எனவே மற்ற ரிஃபைண்டு எண்ணெய்களை விட இது மிகவும் சிக்கனமானது. என்னுடைய வரவு செலவுத் திட்டத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. இதன் மூலம் கிடைக்கும் மகத்தான சேமிப்பு, என்னைப் போலவே இல்லத்தரசிகள் எல்லோருக்குமே மகிழ்ச்சி தரும் !
எனவே நல்ல அனுகூலம் பெற இன்றே அனுகூல் வாங்கத் தொடங்குங்கள் !
அனுகூல்
சமையல் எண்ணெய்
இனி எல்லாமே அனுகூலம்தான்
எஸ் & எஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ் & எண்டர்பிரைசஸ் லிமிடெட்
ஆர்த்தி சேம்பர்ஸ், முதல்மாடி, 189, அண்ணாசாலை, சென்னை 600 006. தொலைபேசி: 8520684, 8520914
FOUNTAINHEAD-1439/95


அடக்கமாக அழகாக ஒரு ஃபிளாட் வேணுமே!
சொந்த வீடு வேணும்னு ஆசைதான். ஆனால், மொத்த பணமும் கொடுக்க முடியாதே...
எங்க குடும்பம் பெரிசு... கொஞ்சம் பெரிய ஃபிளாட்டா வேணுமே...?
ஃபிளாட்தான் என்றாலும் அழகாக இருக்க வேண்டாமா?
நேரத்தோட எந்த பில்டர்ஸ் முடித்துத் தராங்க.....?
தரமான கட்டமைப்புன்னு நம்பி வாங்க முடியுமா?

மேஷ ராசி :



அசுவினி, பரணி, கிருத் திகை 1 - ஆம் பாதம்.

பொதுவாக மேஷ ராசிக்காரர்கள் வெகு ஜனப் பிரியர்களாகவும், தைரியம், சாமர்த்தியம் போன்ற குணங்களை உடையவர்களாகவும், அதே சமயம் சற்று முன்கோபியாகவும் இருப்பார்கள் என்பர். அத்தகைய முன் கோபத்தைச் சற்று விட்டுக் கொடுத்து, உங்களது பணிகளைச் செய்தால் இந்த மாதத் தில் அனைத்துப் பணியிலும் வெற்றியைக் காண்பீர்கள். குடும்பத்தில் அமைதி உண்டு. வினை தீர்க்கும் விநாயகனைத் தொழுதால் வரவேண்டிய நோய் வராமலேயே நகர்ந்து விடும். தனலாபத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. தங்க நகைகளை வாங்குவதற்கு ஏற்ற தருணம் வந்துள்ளது. இதுவரை இருந்த மனக்குழப்பங்கள் தீரும். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஒரு பெண்ணுடன் முரண்பட வேண்டி வரும். அதனால் குடும்ப நிலை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்காது. நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரரானால் வெற்றிக் கனியைப் பறித்து ருசிக்கலாம். வியாபாரியானால் இலாபம் உண்டு. அரசியல்வாதியானால் எதிரிகளைச் சாடலாம். பரிசுச் சீட்டு விற்பனையாளரானால் பெரியதொரு தொகையை எதிர்பார்க்கலாம். வெளி நாட்டுப் பயணத்திற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உடல்நிலை பாதிக்கப் படலாம். சிறு விபத்தோ, தீக்காயமோ கூட ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எனவே ம்ருத்யுஞ்சய ஜபத்தை ஒருநாளைக்கு 11 தடவை படியுங்கள். இந்த ராசி மாணவ மாணவிகளுக்கு இராசிநாதனுடைய கடாட்சம் உண்டு. அதைப் பெறுவதற்கு ஆறுமுகனைத் தொழுங்கள். கேட்ட பாடத்தில் இடம் கிடைக்கும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

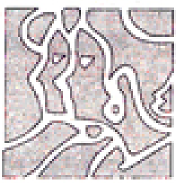
மாணவர்களுக்கு மனம் போல் கல்விச் சாலைகளில் இடம் கிடைக்கும். காவல் துறையினர்க்குச் சோதனை நிறைந்த காலம். மற்றவர்களுக்கும் சிறு சோதனைகள் ஏற்படலாம். அது அலு வலகப் பணியிலும் ஏற்படலாம் அல்லது வீட்டிலும் சிலரால் பிரச் னைகள் ஏற்படலாம். யோகத்தைத் தருகின்ற கோட்சாரம் என் றாலும் தசாபுக்தி நன்கு அமைந்திருந் தால், நன்மை அதி கம் நடக்கும் எனும் உத்திர வாதத்துடன் புதுத் தொழில்களை ஆரம்பிக்கலாமே!

இந்த மாதம் எப்படி?

இ. ஜோதி

கிருத்திகை, ரோகிணி நட்சத்திரத்தில் பிறந்துள்ளவர்களுக்குச் சற்று மனதில் விரக்தியும், எதிலும் பிடிப்பு இல்லாத நிலையும் ஏற்படும். குறிப்பாக அஷ்டமி, நவமி, திதிகளில் இதைக் கண்கூடாகக் காணலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பரிசோ, பாராட்டோ கூடக் கிடைக்கலாம். இசைக் கலைஞர்களுக்கும், புதிதாக இசை பழகுபவர்களுக்கும் சிறந்ததொரு சூழ்நிலை உண்டு. புதிய பட ஒப்பந்தம், அரங்கேற்றம் என கலைஞர்களுக்கு நல்லதொரு நிலை, பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மேலோரைப் பார்த்து, உங்கள் பதவி உயர்வுக்குரிய வேண்டுகோளைத் தைரியமாக முன் வைக்கலாம். அரசு அலுவலகத்தில் இதுவரை ஒரே இடத்தில் இருந்த உங்கள் சம்பந்தமான கோப்புக்கள் அந்த இடத்தை விட்டு, வெற்றியை நோக்கி நகரும், நீங்களும் சற்று முயற்சி எடுப்பது நல்லது. உங்களைக் கெடுக்க நினைத்தவர்களைத் தடுக்க 6-ம் இடத்தில் உள்ள ராகு உதவுவார். சந்திர மௌலீஸ்வரரை மானசீகமாக ஆராதியுங்கள். அனைத்தும் நன்றாகவே நடக்கும்.

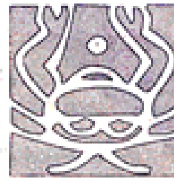
மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் 15 நாட்களுக்கு மாணவர்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உள்ளது. குறிப்பாக மருத்துவக் கல்லூரிகளுக்கு இடம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. அதிலும் தசாபுக்தி நன்கு அமைந்திருப்பவர்களுக்குக் காலம் வீடு தேடி வந்து உதவும். குடும்பத்தில் சகஜ நிலை இருக்கும். செலவினம்தான் எதிர்பாராதவிதமாகக் கூடி தடுமாற்றத்தைத் தந்தாலும், இலாபத்தில் உள்ள கேது எதிர்பாராத விதமாக தனலாபத்தைத் தந்து அதைச் சரிகட்டலாம். மற்றபடி டென்ஷன் இருக்கத்தான் செய்யும். குறிப்பாக ஆதிரை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு அது கொஞ்சம் கூடவே ஏற்படும். அந்த நட்சத்திர நாயகன் ஐந்தாமிடத்தில் இருப்பது சரியல்ல. உடல் நிலை கூட சற்று பாதிக்கப்படலாம். அலைச்சலைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனஉளைச்சலுக்கு இடம் தராதீர்கள். ஏதும் விபரீதமாக நடந்து விடாது. முதல் 10 நாட்களுக்கு உங்கள் இராசிநாதன் ஆட்சியிலும், அடுத்த 10 நாட்கள் குருவின் பார்வையிலும் இருப்பதால் எந்த சலசலப்பும் உங்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. சற்று பனங்காட்டு நரி போல பாவித்துத் தைரியமாக இருந்தாலே போதும். பெருமாளைப் பிரார்த்தியுங்கள்.

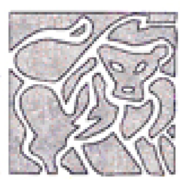
கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜூலை 23, 24 தேதிகளில் உங்களுக்கு வெளிநாட்டிலிருந்து நல்லதொரு தகவல் வரும். மாணவர்களாயிருந்தால் அவர்கள் எதிர்பார்த்த அயல்நாட்டுக் கல்விக் கூடத்தில் இடம் கிடைக்கும் தகவலாகக் கூட அது அமையலாம். அரசியல்வாதியானால் அமைச்சர் பதவியே கூட கிடைக்கலாம். அது போலவே பூசம், ஆயில்யம் ஆகிய நட்சத்திரங்கள் உங்கள் ஜன்ம நட்சத்திரமானால் அந்த நட்சத்திர நாட்களில், நீங்கள் இதுவரை முயன்றும் பயனளிக்காமல் காலம் கடத்தப்பட்ட ஒரு முயற்சியில் கட்டாயம் வெற்றி கிடைக்கும். இந்த மாதத்தில் ரியல் எஸ்டேட் அல்லது கட்டிட காண்ட்ராக்டுகள் ஆகியவைகளில் துணிந்து இறங்கலாம். படத்துறையினர்களுக்கும் இது பொருந்தும். பணிபுரியும் பெண்கள் தாங்கள் எதிர்பார்த்த இடத்தில் நல்லதொரு பதவிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் யோகம் பெறுவார்கள். வீடு கட்ட, தொழில் ஆரம்பிக்க நிதி நிறுவனங்களை முற்றுகையிட்டவர்களுக்கு நல்லதொரு வழி கிடைக்கும். புதிய தொழிலை ஆரம்பிக்கலாம். இந்த ராசிக்குரிய உச்சநாதன் உங்கள் இராசியைப் பார்ப்பதால் எதிலும் நன்மை உண்டு. ஜாதகங்களைத் தேடிப் போக வேண்டாம். அவை உங்களைத் தேடிக் கொண்டு வரும். சுபநிகழ்ச்சியும் கைகூடி வரும். சற்று கண்கள் பாதிக்கப்படலாம். திங்கட்கிழமை சந்திரனுக்கு வெண்பொங்கலில் நெய் கலந்து நிவேதனம் செய்யுங்கள். வேதனைகள் குறையும். வேண்டியதைப் பெறலாம்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம்பாதம்.

மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் சில தடங்கல்கள் குறுக்கிட்டாலும், 2வது 3வது வாரங்களில் எல்லா தடங்கல்களையும் கடந்து உங்களது முயற்சிகளில் வெற்றி வாகை சூடுவீர்கள். வாகன சம்பந்தமான தொழில் செய்பவர்களுக்கு நல்லதொரு நிலை ஏற்படும். வீடு வாங்குதல், கட்டுதல், திருமணம் நடப்பது போன்ற சுபவிரயங்கள்

நாம் அடுத்தவரை அடக்கி ஆள வேண்டும் என்று ஆசைப்படாமல் இருப்போமே. நமக்குள் இருக்கும் நம் மனதை அரை நிமிடம் கூட நம்மால் அடக்க இயலாத போது, அடுத்தவரை அடக்க நினைத்தால் அது ஆகக் கூடிய காரியமா? நமக்கு அடங்கி நடப்பதற்காக ஒரு புழுவைக் கூட இறைவன் படைத்திருக்க மாட்டான். அவரவர்களுக்கென்று தனி பாதை உண்டு. ஆற்ற வேண்டிய கடமை உண்டு. அவர்கள் பாதையில் அவர்களைப் போக விடுங்கள்.

- கோமதி



ஏற்படும். சூரியனால் மாத ஆரம்பத்தில் ஒரு கௌரவப் பட்டமோ, பாராட்டோ கிடைக்கும். இதுவரை இருந்த பிரச்னைகளுக்கு நல்ல முறையில் முடிவு காணும் வாய்ப்பு வந்துள்ளது. எனவே முதல் 20 நாட்களில் நல்லதொரு முயற்சியை மேற்கொண்டால் உங்களது திறமைக்கு வெற்றி உண்டு. அனைவருடைய ஒருமித்த பாராட்டையும் பெறுவீர்கள். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிரனும், இராகுவும் தவிர மற்றவர்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை என்பதை மனதில் கொண்டு அதற்கேற்ப அமைதி காத்து, எதிலும் சிந்தித்துச் செயல் படுங்கள். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். சாதாரணமாகவே சிம்மராசிக்காரர்களுக்குச் சற்று எதிர்ப்பும், ஏமாற்றமும் ஏற்பட்டாலும், தங்களது தைரியத்தாலும், வாக்கு வன்மையாலும், தமக்கே உரிய ஆழ்ந்த பக்தி ஞானத்தாலும் அவற்றைச் சமாளித்து எதிரிகளை ஏமாளிகளாகவும், கோமாளிகளாகவும், மாற்றும் வல்லமை அவர்களுக்குக் கைவந்த கலை. எனவே ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? குறிப்பாக அரசியல், காவல் துறை, பத்திரிகைத் துறை என எந்தத் துறையைச் சேர்ந்தவர்களாயினும் உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்திற்கு மாதக் கடைசியில் வழிபாடு செய்வது நல்லது. மற்றபடி ஆதித்ய ஹிருதயம் படிக்கலாமே.

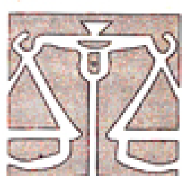
கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்திலும் சரி, பணிபுரியும் இடத்திலும் சரி சில எதிர்பாராத பிரச்னைகள் மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களில் ஏற்பட்டு, அதனால் இட மாறுதலோ, பிரிவோ ஏற்படலாம். இது இரு பாலருக்கும் பொருந்தும். எனவே செயல், சொல், சிந்தனை இவைகளை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து உங்கள் பணியைத் தொடர்வது நலமெனத் தோன்றுகிறது. காவல் துறையினருக்குச் சற்றுக் கூடுதல் பொறுப்பேற்க வேண்டிய நிலை. அலட்சியப் போக்கு, அவதிக்கு ஆளாக்கி விடும் - குறிப்பாகக் கைதிகளுடன் செல்பவர்கள் விழிப்புடன் இருப்பது நல்லது. பணப்பொறுப்பில் உள்ளவர்களும், தனி இடங்களில் குடியிருப்பவர்களும் கேது மாறும் வரை சற்றுக் கவனமுடனும், எச்சரிக்கையுடனும் இருப்பது நல்லது. திருடர்களால் பாதிப்பு ஏற்படலாம் என்பதற்காகவே எழுதப்படுகிறது. மற்றபடி மாதத்தின் பூரா நாட்களும் சூரியனும், புதனும் நல்லதொரு லாபத்தையும், யோகத்தையும் தர இருக்கிறார்கள். பிற்பகுதியில் சுபநிகழ்ச்சிக்கு வாய்ப்பு உண்டு. இரும்பு, கட்டிடத் தொழில், மற்றும் எண்ணெய் வியாபாரிகளுக்கு ஏற்றமானதொரு சூழ்நிலை உண்டு. பங்கு மார்க்கெட்டில் முதலீடு செய்யலாம். உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டு சரியாகும். குழந்தைகள் கல்வி விஷயத்தில் சற்று சஞ்சலத்திற்கு இடமுண்டு. ஸர்ப்பக் கிரகங்களால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட துர்க்கையையும், விநாயகரையும் அர்ச்சனை, அபிஷேகம் மூலம் வழிபடுவது நல்லது.

துலா ராசி :

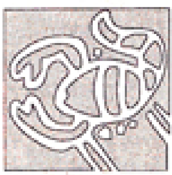


சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி கிடைக்கலாம். ஆனால் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் தோன்றும் வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் தொழிலிலும், மற்றும் வெளி வட்டத்திலும் பெயரும் புகழும் தேடி வரும் வாய்ப்பு உண்டு. பாராட்டும் பட்டமும் கூடக் கிடைக்கலாம். ஆசிரியர்கள், அரசியல்வாதிகள், திறமைமிக்க

மாணவர்கள், எழுத்தாளர்கள் ஆகிய எத் துறையினர்க்கும் நன்மை உண்டு. வங்கியி லிருந்து எதிர்பார்க்கும் உதவி கூட உங்கள் தொழில் நிமித்தம் கிடைக்கும், சூழ்நிலை ஏற் படும். எனினும் உங்கள் முயற்சியும் தேவை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். துர்க்கைக்கும், லக்ஷ்மிக்கும் அர்ச்சனை, பக்திப் பாடல்கள் மூலம் தோத்திரம் செய்வது போன்ற செயல் களால் தடைப்படும் சுபநிகழ்ச்சி தடையின்றி நடக்கும் வாய்ப்புப் பெறலாம். மாணவர் களுக்கு எதிர்பார்த்த தொழிற் கல்லூரிகளி லும், மருத்துவக் கல்லூரியிலும் இடம் கிடைக்கும். இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள படத் துறை நடிகர்களுக்குப் பாராட்டும், புது ஒப்பந்தமும் ஏற்படும். தக்ஷிணாமூர்த்தியின் சன்னதியில் தியானம் செய்தீர்களானால் தடைபட்டு வரும் எந்தச் செயலும், நீதித் துறையில் உள்ள வழக்கும் வெற்றி பெறும். உரிய முயற்சியைச் செய்தால் சூரிய பக வான் உங்களுக்கும் உதவுவார். தேவி பாக வதம் படிப்பதால் உடலிலும், மனதிலும் ஒரு புத்துணர்வு உண்டாகும்.

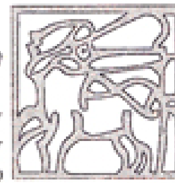
விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

எதிலும் கௌரவம் பார்க்கும் குணம் உங் களுக்கு இருக்குமானால், இந்த மாதம் அதற்குச் சற்று பங்கம் வரும் என்பதை நினைவில் கொண்டு அதன்படி நடப்பது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. பொருளாதார நிலை சற்று டென்ஷனைத் தரலாம். எனினும் குடும்பத்தில் அமைதிக்குப் பங்கம் வராது. பொதுவாக விருச்சிக ராசிக் காரர்களுக்கு 12-ம் இடமும் ஏழாமிடமும் களஸ்திரகாரனுடைய வீடாக அமைந்திருப் பதால் தாம்பத்திய வாழ்வில் எதிர்பார்க்கும் அளவிற்கு அன்னியோன்யம் அமைவது அபூர்வம் என்றாலும், இந்த மாதம் நல்ல தொரு சூழ்நிலையே இது விஷயத்தில் அமை யும். தாய் மாமன் வகையில் மாத ஆரம்பத் தில் ஒரு சுபநிகழ்ச்சி நடக்கும். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உடல்நிலை பாதிக் கப்பட்டு சரியாகும். மனை, நிலம் சம்பந்த மான முயற்சியில் வெற்றி கிடைக்கும். முயன்றுதான் பாருங்களேன். நகை வாங்கும் யோகம் உண்டு. அல்லது குறைந்தபட்சம் அடகு வைத்த ஆபரணங்களையாவது விடு விப்பீர்கள். அதுவே யோகம்தானே! அலுவல கத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்கும் சரி, தொழில் செய்பவர்களுக்கும் சரி உங்களுக்கிருந்த எதிர்ப்புக்கள் குறைந்து விடும். தோல் சற்று பாதிக்கப்படலாம். வேழமுகத்து விநாயக னைத் தொழுங்கள். எத்தகைய வேதனைகளி லிருந்தும் விடுபடுவீர்கள்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்கள் குழந்தைகளின் கல்வி விஷயத்தில் நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகளில் வெற்றி உண்டு. இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள மாணவர்களுக்கும் விரும்பும் துறையில் கற் பதற்குரிய வாய்ப்பு விடு தேடி வரும். மனை நலமும், மனநலமும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தான் நன்கு அமையும். புத்திரர்களால் மகிழ்ச்சி உண்டு. அவர்களது முன் னேற்றம் கண்டு திருப்தி அடைவீர்கள். வெளிநாட்டி லிருந்து நல்லதொரு தகவல் வரும். அது வேலை விஷயமாகவும் இருக்கலாம் அல் லது எதிர்பார்த்த ஏற்றுமதி ஒப்பந்தமாகவும் அமையலாம். உங்கள் அலுவலகப் பணி கார ணமாகவோ, அல்லது தொழில் நிமித்த மாகவோ உங்கள் குடும்பத்தை விட்டுச் சற்றுப் பிரிந்திருக்க வேண்டி வரலாம். வயிறு பாதிக்கக்கூடிய நிலை தெரிகிறது. தனதான்ய லாபத்தைத் தருகின்ற நிலையில் இராகு பக வானின் சஞ்சாரம் உள்ளது. எனவே விவசா யத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு நல்ல யோகம் ஆரம்பம். ஆடிப் பட்டம் தேடி விதை என்ற மூதோர் வாக்கு பொய்க்காது. நல்ல அறுவடை உண்டு. அத்துடன் உங்கள் குலதெய்வத்திற்குரிய பூசனையைச் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோ ணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

முற்பகுதியில் ஒருசில ருக்குக் கேட்டுக் கொண்டபடி உத்தியோக உயர்வோ, இடமாறுதலோ கிடைக்கும். எதிர்த்தவர்கள் ஏமாற்றத்தை அடைவார்கள். புதியதொரு பதவி உங்களை நாடி வர இருக் கிறது. இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். மாதத்தின் பிற்பகுதியை விட முற்பகுதியில் மனநிலை, உடல்நிலை இரண்டுமே நன்றா கவே இருக்கும். மாணவர்களுக்கும் நினைத்த படியே கல்வி விஷயம் அமையும். விளை யாட்டு வீரர்களுக்கு வெற்றி மேல் வெற்றி குவியும். ஆனால் பிற்பகுதியில் குடும்ப நலன் நன்கு அமைவது போல இதர விஷயங்கள்

அமையவில்லை என்றே கூறலாம். மாதக் கடைசியில் பொருளாதார நெருக்கடி தலை தூக்கும். சில இனங்களில் குறிப்பாக பண விவகாரங்களில் எதிர்பார்த்த இடங்களில் படுதோல்வி ஏற்படும். தருவதாகக் கூறி நம்ப வைத்தே கடைசி நிமிஷத்தில் காலை வாரி விட்டு விடும் நிலை. எனவே சற்று கவனமுடன சிக்கனத்தைக் கையாள்வது நல்லது. காவல் துறையினர் மிகக் கவனமுடன் செயலாற்ற வேண்டிய சூழ்நிலை. தலைவலி, நெஞ்சுவலி போன்றவை மற்றும் வாய்வுக் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. பணி புரியும் பெண்களில் ஒருசிலருக்கு, சிலருடன் பழகும் விதத்தில் தர்மசங்கடமான சூழ்நிலை உருவாகும். எனவே வருமுன் காப்போனாக இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக ஆணாக இருந்தால் பெண்ணாலும், பெண் எனில் ஆண்களாலும் இத்தகைய வம்பு ஒன்று வரலாம். அதனால் பேச்சில், வாய் வீச்சில் சற்று அடக்கமான வாசிப்பு தேவை. கைப் பொருளை இழக்கும் நிலையும் உண்டு. அது வீட்டிலும் ஏற்படலாம். வாகனங்களில், ஜன நெரிசல்களில் கூட பணத்தைப் பறிகொடுக்க வேண்டிய நிலைதான். அதனால் அஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டாம். கார்த்தவீரியார்ஜுன ஜபத்தைக் கூறி வரவும். இழந்ததைப் பெறுவீர்கள். அல்லது இழப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

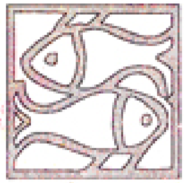
கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் 7 நாட்கள் சற்று அகலக் கால் வைக்காதீர்கள். இது எல்லோருக்கும் பொருந்தும். ஒரு வீட்டில் ஒரே நட்சத்திரமும், ஏக ராசியும் உள்ளவர்கள் இருந்தால், திருநள்ளாறு போய் வருவது நல்லது. உங்களது பழைய ஆசிரியர் ஒருவரை எதிர்பாராதவிதமாகச் சந்திக்கலாம். அல்லது ஆன்மீகத் துறையில் உள்ள அடியார் ஒருவரைச் சந்தித்து ஆசி பெறுவீர்கள். அவ்வாறு அவசியம் பெற வேண்டிய நிலை. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மற்றபடி உங்களது முயற்சிகளில் தனலாபம் உண்டு. அதற்காகப் பரிசுச் சீட்டுக் கடையை முற்றுகை இட வேண்டாம். வருவது தானாகவே வரக்கூடிய நிலை. மாதத்தின் பிற்பகுதி அமோகமாக இருக்கும். ஆனால் மாத ஆரம்பத்தில் இருந்தது போன்ற உறவு நிலை தம்பதியர்களிடையே இருக்காது. வீண் சண்டை சச்சரவு வரலாம். அதுவும் ஒருவரின் விஷயமாகவே ஏற்படலாம். பண நஷ்டத்திற்கும், பதவி இழப்புக்கும் கூட வாய்ப்பு அதிகம். எனவே சிவன் கோவில் சென்று அங்கு துர்க்கைக்கும், சந்திரமௌளீஸ்வரருக்கும், அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. எது எப்படி இருப்பினும், விநாயகர் பார்த்துக் கொள்வார். எனவே அவரை வழிபடுங்கள். மாணவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த காலகட்டம். கணபதி ஹோமம் ஒன்று எளிமையாக வீட்டுடன் செய்யுங்களேன். எந்தக் காரணத்தாலோ ஒரு வருடம் செய்ய முடியாத நிலை இருப்பின் கணாஷ்டகம், கோளறு பதிகம் படியுங்கள். ஒரு சுபகாரியம் கைகூடும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

எதிர்பாராத தன லாபம், சந்திரன் உச்சமடையும். ரோகிணி கிருத்திகை நட்சத்திரத்தன்று கிடைக்கும். அது பதவி உயர்வின் மூலமோ, அல்லது தேசிய சேமிப்புப் பத்திரங்கள் மூலமோ கூட வரலாம். மற்றபடி சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். அது உங்கள் விஷயமாகக் கூட இருக்கலாம். ஸர்ப்பக்கிரகங்களும் சரி, அங்காரகனும் சரி சில சிரமங்களைத் தரலாம். கடன் கவனித்து, வழிமுறையுடன் வாங்குவது நல்லது. அது தொழில் விஷயமாக வாங்குவதானால் கூட நன்கு சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். எதிரிகளின் கை ஓங்கக்கூடிய நிலை. கண்கள், வயிறு, நட்பு ஆகியவை பாதிக்கும் வாய்ப்பு என பல நிலைகளில் உங்களுக்கு எதிர்ப்பும் நோயும் ஏற்பட்டாலும் குருவின் பரிபூரண அருள் இருக்க, நாள் என் செய்யும், கோள் என் செய்யும்; என்னதான் நடக்கும் நடக்கட்டுமே! எனும் தைரியமுடன் அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். மாணவர்கள், கலைஞர்கள், கவிஞர்கள் ஆகியோருக்கு குருவின் அருளால் நினைத்தது நடக்கும். எப்படி இருப்பினும் குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்கும், தாம்பத்திய உறவுக்கும் சுக்கிரன் உதவுகிறாரே! உங்களில் புது இசைக் கலைஞர்கள், நாட்டிய மணிகள் இருந்தால், உங்கள் கலையை அரங்கேற்றம் செய்யத் தகுந்த நேரம். தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்லோகம் சொல்வது நல்லது. சனீஸ்வரனுக்கு ப்ரீதியாக இரும்பு விளக்கு ஏற்றுங்கள். அல்லது காகத்திற்கு அன்னமிடுங்கள். அனைத்தும் நலமாக முடியும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

காயப்படுத்தும் மனிதர்கள்

நாம் பல தரப்பட்ட புதிய மனிதர்களோடு பழகி, கூடி வாழ வேண்டிய சூழ்நிலையில் உள்ளோம். அந்நிலையில் நம்மோடு தொடர்புடைய அனைவரையும் ஒன்றாக எண்ணி, சொந்தமாகக் கருத முடிவதில்லை. சிலரை நேசிக்கிறோம். சிலரை வெறுக்கிறோம்.

"எதிர் வீட்டுக் காரியா? அவளும் அவள் கொள்ளிப் பார்வையும்! வாயைத் திறந்தாலே நாசம்தான். எனக்குக் கட்டோடு பிடிக்காது" என்கிறோம். அதே நேரத்தில், "பக்கத்து வீட்டு அத்தை நல்லவர். நல்ல குணம்! பழகுவதற்கு அருமை" என்கிறோம்.

இது போல் சக ஊழியர், நண்பர்கள், உறவினர்கள், பள்ளித் தோழியர், சக குடித்தனக்காரர்கள், என்ற பெரும் வட்டத்தில் சிலரை மட்டும் பழகக் கூடாதவர்' என்று கோடு போட்டு விலக்கி விடுகிறோம். காரணம் என்னவென்றால் அவர்களது கெட்ட எண்ணம் பிடிக்கவில்லை!

அவர்கள் மனதில் நினைப்பது கெட்டதா நல்லதா என்று அறிய, 'மானிட்டர்' ஒன்றும் நம்மிடம் இல்லை. இருப்பினும் 'சொல்' என்ற ஒலிப்பெருக்கியின் மூலம், அவர்கள் மனம் எதிரொலிக்கப்படுகின்றது. எப்படி? 'அவச் சொற்களே' பிரதானமாக அவர்கள் பேச்சுகளில் இடம் பெறும் பொழுது, அவைகளைக் கூறுவோர் மீது வெறுப்புணர்வு, பகையுணர்வு ஏற்படுகின்றது.

1. பொறாமை :

நம்மிடம் இல்லாத ஒன்று பிறரிடம் இருக்கிறதே என்ற பெரும் நெஞ்சின் எரிப்பு, அவச் சொற்களாக வெளிப்படுவது. உதாரணமாக அடுத்து வீட்டு சியாமளா சற்று வசதியானவள்.



பற்றவைக்க தேவை இல்லாது, குமிழியைத் திருப்பியவுடன் தானாகவே எரியும் புதிய 'காஸ்' அடுப்பை வாங்கி வந்து விட்டாள். இனி லைட்டர் தீப்பெட்டி தேவையில்லை.

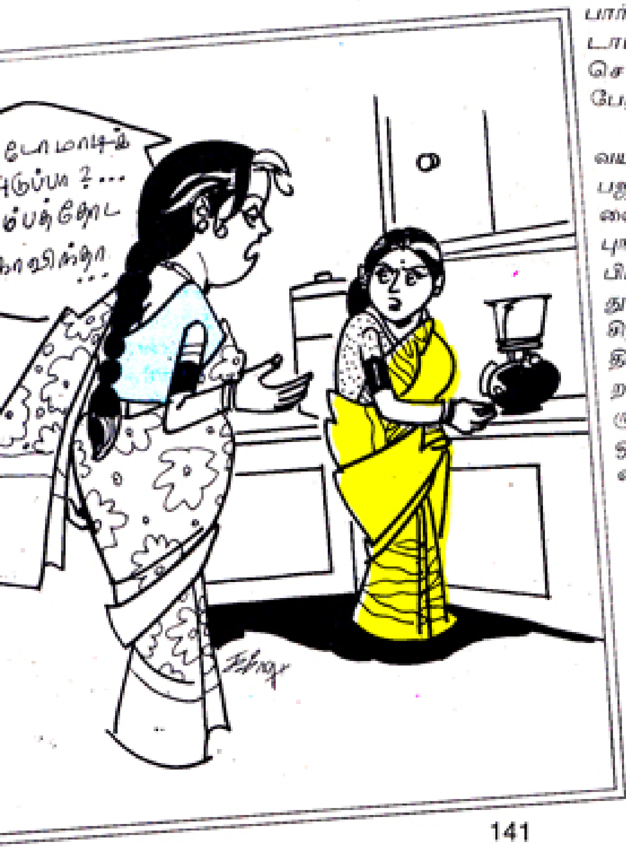
தோழி கலாவிற்கு பெரிய குடும்பம். சியாமளாவை போன்று நினைத்தவுடன் எதையும் வாங்க முடியது. மாமியார் பயன்படுத்தி விட்டு, கொடுத்து விட்டுப் போன சாயம் உதிர்ந்த, கறுப்பான பழைய தகர 'காஸ்' அடுப்பு கண்ணில் வருகிறது. வயிறு பொங்குகிறது. நெஞ்சு எரிகிறது.

"ஆட்டோமாடிக் அடுப்பா! ஆட்டோ

மாடிக்கா புடைவையும் பத்திகிடப் போவுது. குழந்தைகள் வந்து திருப்பி விட்டா குடும் பத்தோட கோவிந்தா! எங்க வீட்லே கூட சொன்னாரு, நான்தான் உயிருதான் முக் கியம் இந்த பகட்டெல்லாம் நமக்கு வேண் டாம்னு சொல்லிட்டேன். காசைக் கொடுத்து, தேளை கொட்டிக்க வேணுமா என்ன?"

சியாமளா முகம் வெளிறிப் போகின்றது. மனம் உற்சாகத்தை இழக்கிறது. கலாமேல் வெறுப்புணர்வு ஏற்படுகிறது. சியாமளாவும் விஷயம் அறிந்தவள். அவளுக்கு உற்சாகம் ஊட்டும் வகையில் கலா எப்படிப் பேசி இருக்க வேண்டும்?

"அடுப்பு ரொம்ப நல்ல இருக்கு. மழை காலத்திலே நமத்துப் போன தீப்பெட்டியை வைச்சுக்கிட்டு கஷ்டப்பட வேண்டாம். லைட்டர் எங்கே? தீப்பெட்டி எங்கேன்னு தேட வேண்டாம். பைப்பைத் திறந்து மூடு வது போல ரொம்ப ஈஸி. உயரமான மேடை யிலே வைச்சுருக்கே. குழந்தைகளுக்கு எட் டாது. ஒண்ணும் கவலை இல்லை. ஜமாய்!" அப்போது சியாமளா எவ்வளவு மகிழ்ச்சி யுடன் கலாவிற்கு இனிப்பு வழங்குவாள்?



2. பேராசை :

அவர் சொற்களை அனாயாசமாகக் கொட்ட மற்றொரு காரணம் - 'அடுத்த வரிடம் உள்ள அனைத்துப் பொருளும் நமக்கே சொந்தமாக வேண்டும். அடுத்த வரிடம் ஒன்றும் இருக்கக் கூடாது.' என் கணவர் விரைவில் ஓய்வு பெறப் போகிறார். ரொம்ப வருடம் ஆசைப்பட்டு, சிறிது சிறி தாக பணம் சேர்த்து ஒரு பேபி ஃப்ரிட்ஜ் வாங்கினோம். சின்னஞ் சிறியது. உண்மை யிலேயே ஒரு குழந்தை போல் இருந்தது. பிற் பகல் எங்கள் நண்பர் வந்தார். இளைஞர் நல்ல பதவியில் உள்ளார். மனைவியும் வேலை யில் இருக்கிறாள். அவர் ஃப்ரிட்ஜை பார்த் தார். அவர் கண்களில் பேராசையின் ஒளி!

"மாமி, நீங்கள் போகும் போது என் னிடம் இதை விற்றுவிட்டுப் போய் விடுங் கள். நீங்கள் கேட்கும் விலை கொடுத்து விடு கிறேன்." என்று சொல்லிவிட்டு மனைவி பக்கம் திரும்பி, "லல்லு! கவலை விட்டது. மாமி ஃப்ரிட்ஜ் நமக்குதான். "பேபி", "ஃப்ரிட்ஜ்" என்று குறும்பாக மனைவியைப் பார்த்து கண் சிமிட்டினார்.

வயதானவர்கள் பல ஆண்டுகளுக்குப் பின் வாங்கியுள்ள ஒரு பொருளைப் பார்த்தவுடன் அதை வாழ்த்தி, பாராட் டாமல், 'விற்று விடுங்கள்' என்ற அவச் சொல்லை கூற காரணம் என்ன? பேராசை!

அதன் பிறகு மாலை, எதிர் வீட்டு வயதான பெரியம்மா வந்தார். 'அமரா பஜாஜ்' பாட்டி போல் கன்னத்தில் கை வைத்து வியந்தார். "என்ன அழகுடி! புங்கனூர் குட்டையாட்டம்! கையிலே பிடிச்சுண்டு, ரெயில்லே நீங்க எடுத் துண்டு ஊருக்கே போகலாம். சின்ன சிறுக்க, இரண்டு பேர் குடித்தனத் திற்கு எத்தனை உபயோகம்!" என் றார். அவர் ஏழை. வயதானவர். அவ ருக்கு மகிழ்ச்சியுடன் ஆப்பிள் ஒன்றை 'ஜில்'லென்று ஃப்ரிட்ஜ் லிருந்து எடுத்துத் தந்தேன்.

3. அதீதமான எச்சரிக்கை :

மேற் குறிப்பிட்ட பொறாமை, மற்றும் பேராசை போன்ற மன ஆற்றாமை இவர்களிடம் இல்லை. ஆனாலும் அவர்களின் அதீத மான எச்சரிக்கை உணர்வு அவச் சொற்களை கூற வைக்கிறது!

"மாப்பிள்ளை ஏர்போர்ஸிலா

இருக்கார்! நித்ய கண்டம் பூர்ண ஆயுஸ் தான். என்னவோ தினம் தினம் பிளேன் எரிஞ்சு மனுஷா காணா பிணமாக போயிடறான்! வயிற்றை சங்கடம் பண்ணறது கேட்கவே'' (ஏன் ஆட்டோவில் போனால் விபத்து நேராதா?) இவர்கள் எச்சரிக்கை உணர்வுடன் பேசினாலும், அதில் இணைந்துள்ள அவச் சொற்கள் இவர்கள் மீது வெறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

4. அறியாமை :

இதில் இரண்டு வகை உண்டு. சிலர் விஷயம் புரியாமல் அவச் சொற்களை பயன்படுத்தி அடுத்தவரை கலங்க வைப்பார். "புண் ஆறலையா! குப்புசாமி அப்பா காலையே வெட்டிட்டார்கள் தெரியுமா?" குப்புசாமி அப்பா வயதானவர் நீண்ட காலமாக சர்க்கரை வியாதியால் அவதிப்பட்டவர். கவனிப்பு இல்லை. அவருக்குக் காலில் கட்டை விரலில் புண் ஏற்பட்டு, வெகு நாட்களாக ஆறாததால் கட்டை விரலை மட்டும் நீக்கிவிட்டார்கள். இப்பொழுது கிழவர் நன்றாக இருக்கிறார். அவருக்கும் விளையாட்டு வீரனான இளைஞன் ரமேஷின் சிறிய நகச் சுத்திக்கும் என்ன சம்பந்தம்?



மற்றொரு வகை அறியாமை. தாம் என்ன பேசுகிறோம் என்று புரிந்து கொள்ளாமல், எதிராளியின் மனம் புண்படுமே என்று உணராமல் அவச் சொற்களை கூறுவது. "என்ன மறுபடியும் லீவா? வேலையை புடுங்கி வீட்டுக்கு அனுப்பிடப் போறான்."

"என்ன தொண்டையிலே புண்ணா? டாக்டரை பாருப்பா! கான்ஸர் அது இதுன்னு வந்திடப் போவுது."

எவ்வகையான காரணமாக இருப்பினும், "அவச் சொற்கள்" மனிதர்களின் வெறுப்புணர்ச்சிக்கு அடிதளமாகிறது. நமக்கு அனைவரும் நண்பர்களாக, உறவினர்களாக இருக்க வேண்டும் என்றால், 'இனிய சொற்களையே எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் கூற வேண்டும். அதற்கு சில வழிகள் -

1. எதைப் பார்த்தாலும் அது நமக்கு இல்லையே என்ற ஆற்றாமையைக் கைவிடுங்கள். நமக்கே கிடைத்தால் நல்லது என்ற மனபாங்கு கூடாது. கிடைத்துள்ளது போதும் என மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மனம் விரிவடையும். அமைதியான மனம் இனிய சொற்களாக வெளிப்பாடு அடையும்.

2. மறைந்த நகைச் சுவை மன்னர் டணால் தங்கவேலு அவர்கள், ஒருமுறை தொலைக்காட்சி பேட்டியில் சொன்னார், "நான் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் அவச் சொற்களை சொல்ல மாட்டேன். சினிமாவில் 'தொலைந்து போ'' நாசமாக போ' என்று வசனம் தரப்பட்டால் அதனை மாற்றச் சொல்லி நல்ல வசனம் பேசுவேன். காரணம், கூறப்படும் அவச் சொல் பலித்து பிறருக்குத் துன்பத்தைத் தரும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு. எப்பொழுதும் வாழ்க! வளர்க! என்று வாழ்த்துவேன்'' என்றார். எத்தகைய சிறந்த பண்பு! இத்தகைய பண்புகளை நாம் கட்டாயமாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. தோல்வியைக் கண்டதும் மனம் தளர்ந்து விடுவதால், மனம் கசந்து அவச் சொற்களை சொல்லுகிறோம். "நான் உருப்படவே மாட்டேன்!" "அவன் கை விளங்காது!" "அவன் நாசமாக போக" என்று கூற முற்படாதீர்கள். என்ன தோல்வி ஏற்பட்டாலும், திடமாக, நல்லது நடக்கும் என்ற வெற்றி மனப்பான்மை கைக் கொள்ளுங்கள். எங்கள் வீட்டில் என் சகோதரி குழந்தை பிறந்து, கணவர் வீட்டிற்குப் புறப்பட்டாள்.

WE WELCOME YOU TO THE WORLD OF KARISHMA CHURIDARS AND COTTON SAREES







WE WELCOME
CITIBANK CARDS

AALURI SAREES

The Shop Exclusively for **Karishma** *Churidars & Sarees*

Our Latest Indtroduction BEEKAY Sarees

Our Products
1) Karishma Churidars
2) Karishma Sarees
3) Andhra Pochham Palli Cotton Sarees
4) Belgaum Polyster (Saradha) Sarees
5) Seiko Sarees
6) Banaras cotton sarees.
7) Beekay Sarees



AALURI SAREES
(DEALER OF KARISHMA CHURIDARS & SAREES)
WHOLESALE & RETAIL
4/24, R.K. MUTT ROAD, LUZ BAZAAR,
MYLAPORE, MADRAS - 600 004.
NEXT TO SRINIVAS SILK
PHONE : 4935791

Komala Ads

சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத் சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத்

உங்களுக்கு தெரியுமா?

6 மாதத்தில் 6 கிளைகள், 1000% டெப்பாசிட் வளர்ச்சி

கம்பெனி ஆஸ்த்தி 1 கோடி

ஆதரவு அளித்தவர்களுக்கும் அளிப்பவர்களுக்கும் நன்றி! நன்றி!! நன்றி!!!

நீங்கள் எப்போது இணைகிறீர்கள்?

சசிநாத் சாஸ்வத நிதி லிமிடெட்

H.O. 36, ரங்கநாதன் தெரு, சென்னை-17, PH: 4348233, 4346786

B.O. 35, M.C. ரோடு, சென்னை-21, 205, N. M. ரோடு, ஆவடி, சென்னை-54. 34-C, ரயில்வே ரோடு, காஞ்சிபுரம்-631 501, 56 கடப்பா டிரங் ரோடு, திருத்தணி - 631 209, 38, ஆற்காடு சாலை, வேலூர் 632 004, 161, S.V. பட்டேல் ரோடு, பாண்டி-605 001

SOORYA ADVERTISEMENTS

ஸேவாதேவிகள் பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும் செவ்வாய் விடுமுறை

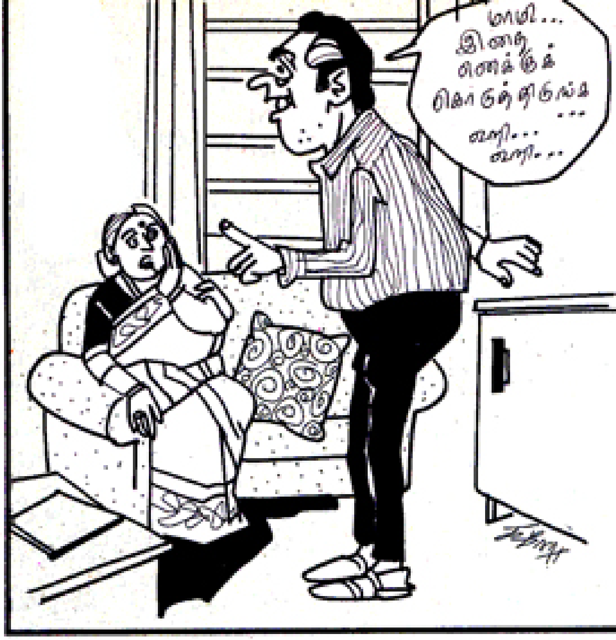
* இவை தவிர இன்னும் பல டெப்பாசிட் திட்டங்களும், 6 மாத வட்டி 1 வருட வட்டி டெப்பாசிட் செய்தவுடனேயே பெறும் திட்டங்கள் உண்டு.

மக்கள் சேவையில் 17 ஆம் ஆண்டு சசிநாத்துடன் இணைவோம்! சௌக்கியமாக வாழ்வோம்

சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத் சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத்

அன்று என் சகோதரனின் தேர்வு முடிவு வந்தது. ஒரு பாடத்தில் தோல்வி. அனைவருக்கும் வருத்தம் என் அம்மா அமைதியாக மைசூர் பாகை கிளறிக் கொட்டினாள். என் சகோதரி,

"என்ன அம்மா? பையன் குப் புறப்படுத்துக் கொண்டு அழுகி றான். எனக்கு ஊருக்குக் கொண்டு போக 'ஸ்வீட்' தயாரிக்கிறாயே? எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம்" என் றான். படிக்காத எங்கள் தாயார் சொன்னார், "மற்ற ஏழு பாடங் களில் 'பாஸ்' தானே. அதற்குத்தான் 'ஸ்வீட்' அடுத்து வரும் செப்டம் பரில் 'பாஸ்' செய்தால் போகிறது போ" என்று வெள்ளையாகச் சிரித் தாள்.



4. அது நம்முடைய பழத் தோட்டம். கண்ணைக் கவரும் வண்ணங் களில் கனிரசம் நிரம்பிய பழங்கள் இனிய மணத்துடன் குலைகுலையாக பழுத்துத் தொங்குகின்றன. கைக் கெட்டும் தொலை வில், நம்மைப் பார்த்து உண்டு மகிழ ஆர் வத்துடன் காற்றில் அசைந்து அழைக்கின் றன. அப்பொழுது நாம் என்ன செய்வோம்? இனிய பழங்களை விட்டு விட்டு, எட்ட முடியாத உயரத்தில், கட்ட கசப்புடைய பிஞ்சுக்காய்களை பறித்து, உண்ண முடி யாமல் திண்டாடுவோமா? அல்லது கனி ரசம் உண்டு மகிழ்வோமா?

அதே போன்றுதான் உலகில் அன்பு, பாசம், பெருந்தன்மை, தோழமை, தியாகம், நட்பு ஆகிய அனைத்து நல்ல பண்புகளும் நம்முடைய சொல்லால் அறியப்படுகிறது. இனிய சொற்கள் இனிய பழங்களைப் போன்று உண்டு மகிழக் கூடியது. பிறருக்கும் மகிழ்ச்சியை அளிக்க கூடியது. அவச் சொற்கள் கடும் கசப்புக் காய்களை போன் றவை.

நல்ல சொற்களை கூறும் போது, தெய் வங்கள் மகிழ்ந்து 'அப்படியே ஆகுக' என்று ஆசீர்வாதம் செய்வர். பிறரை வாழ்த்தினால் நாம் உயர்வோம். நம் சொந்தம் பெருகும். நட்பு விரிவடையும். இனிமையாகப் பேசு வோம்!

— ஆர். ராஜலட்சுமி

வாடாத பூ மாலை!



சனோலா, சன்பிளவர் போன்ற எண்ணெய் பாலிதீன் கவர்களை மண்ணெண்ணையில் ஊற வைத்து நன்றாக அழியுமாறு செய்தால் எழுத் துக்கள் அல்லாத ப்ளெயின் கவர் கிடைக்கிறது. அதைச் சின்னச் சின்ன துண்டுகளாகக் கட் செய்து, நூலைக் கொண்டு தொடுத்தால் அழகான பிளாஸ்டிக் மாலை கிடைக்கும். அதுவும் மஞ்சள் நிற எண்ணெய் கவர் மஞ்சள் கனகாம்பரம் தொடுத்த மாலை போல காட்சியளிக்கிறது. அழுக்காகிப் போனால் சோப் தண்ணீரில் கழுவி விடலாம். வரவேற்பறையோ, பெட்ரூமோ எங்கே யும் பயன்படுத்தலாம்.

— எஸ். உமாதேவி

Yet another reason to celebrate

SRI **Jagdamba** PEARLS

5th ANNIVERSARY

Fabulous Gift offer from 7th to 22nd July

on wide range of breath taking designs in Pearls, Kundan, Hollow gold beeds, precious stones, Estelle & high fashion GOLD JEWELLERY

on purchase of Rs. 500/- and above....
1 fancy Pearl String.

on purchase of Rs. 2000/- and above...
1 pair quality Button Pearls for Ear Studs.

ON GOLD — No Making Charges

Just for 3 days (10th, 11th & 12th July '95)
rush and take your pick

AT

Ambica Pearls

Alsa Mall Shop No. 14
Basement, Monteith Road,
Egmore, Madras - 600 008.
Tele : 8256314, 8271802
Fax : 91-44-8283226
Telex : 041-5189 SPS IN

SUNDAY HOLIDAY

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Iyer, Vadama, Naidrupa Kasyapa, Kirthikai 44, 167 B.Tech., (Hons), IIT, MS, (USA) employed USA Green Card Holder unencumbered dirvorcee seeks bride Medico, MBA, Engineer, Computer, Professional residing India/States. Subsects divorcees no bar. Box No. 11857

● வடமாள், நைத்ருபகாச்யப ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தஞ்சாவூர் ஜில்லா, 35 வயது, 5'10'' உயரம், சிவப்பு நிறம், எம்.ஏ. பி.எட்., பெங்களூர் அருகில் பெரிய தனியார் கம்பெனியில் ஆபீஸர், ரூ. 6000/- வரனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான, மிகவும் அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விரவங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 11858

● Gajulu, Balija Naidu Boy, BE, Mech. Engg. 34 years, Marketing Manager, Highly reputed company in Madras, alliance invited from parents of graduate Naidu girls. Please send horoscope details. Box No. 11859

● ஜலகல கோத்திரம், பலிஜா நாயுடு, பூரம் 32, ரூ.3000/- வருமானம் உள்ள வியாபாரம் செய்யும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11860

● 33, 165 செ.மீ., 6500, பிரஹசரணம், ஸ்வாதி, சங்கிருதி, ஸௌக், தரைப்படை, செகந்திராபாத், +2, 3000/- உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மத்திய, மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள பெண்ககள் தேவை. ஜாதககம் தேவை இல்லை. பெட்டி எண் : 11861

● சித்திரை (செவ்வாய் தோஷம்) செங்குந்த முதலியார், பி.ஈ., இன்ஜீனியர், அரசுத் துறை பணி, வயது 25/165 செ.மீ., வரனுக்கு பொருத்தமான அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 11862

● Alliance invited for Bombay based Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Sadayam Boy, Technically Qualified, aged 29, 165cm, own business, dealing in Office Automation Products, annual Income Rupees one lakh, own flat at Bombay, from girls below 26. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 11863

● ஆர்ய வைசியா, மூலம் நட்சத்திரம், 39 வயது, கலவேலை புரியும் வசதியான பி.எஸ்ஸி., பட்டதாரிக்கு அதே இனத்தில் படித்த குடும்பப்பாங்கான 30 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11864

● Alliance for Vadama, Keralite, Kousika, Krithigai 44, Bank Officer from good-looking family girls preferably graduate employed or unemployed. Box No. 11865

● இந்து, துளுவ வேளாள முதலியார் (சைவம்), வயது 26, படிப்பு (பி.காம்.,) சுயதொழில், நிரந்த வருமானம் ரூ 3000-க்கு மேல், நட்சத்திரம் உத்திரட்டாதி, இத்துடன் ஓரளவு வசதியுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குணமுடைய குடும்பப்பாங்கான சைவ இன மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11866

● ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜ, ஹஸ்தம், 26, 166 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., எம்.எட்., மாநில அரசு சென்னையில் ஜூனியர் அஸிஸ்டெண்ட் வரனுக்கு அரசு ஆசிரியை மற்றும் நல்ல துறையில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 11867

● வாத்திமா (18) ஸ்ரீவத்ஸ, நாராயண கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், 28 வயது, 5'5'', எம்.ஈ. கம்ப்யூட்டர் சயன்ஸ் U.S.A.வில் வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி, கர்நாடக சங்கீதம் தெரிந்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11868

● வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம், வயது 35, உயரம் 155 செ.மீ., சம்பளம் ரூ. 6000/- சொந்த ஃபிளாட், டிப்ளமா, சென்னையில் பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் என்ஜீனியராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் (அல்லது) நன்கு படித்த பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 11869

● ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 33 வயது, 10-வது படித்த, சிவப்பு, உயரம் 5.4'', நல்ல அழகுள்ள, வாய் பேசாத, காது கேளாத திருச்சியில் மத்திய அரசில் மாதம் ரூ. 2500/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு, எளிய படித்த, அழகான அன்பு காட்டும் வாய் பேசக்கூடிய பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11870

● Vadagalai, Bharathwaja, Revathi, M.Com., PGDFM., DCFA., well employed in reputed group. very fair, 26, 165 cms, seeks alliance from good-looking fair graduate employed girl. Box No. 11871

● Iyer, Vadamal, Srivathsa, Revathi, fair, B.Com., PGDPM, DBM, 27/168 2800+perks equal monthly income from assets reputed company, Madras. Upper Middle class, graduate employed girls preferred. Subsect acceptable. Box No. 11872

● Wanted fair bride for Ashtasahasram Kousika Boy, B.Com., Krithigai, 32, 160, 3000 Manager in Private Unit, Bangalore. Reply to Box No. 11873

● அகமுடைய முதலியார், வயது 35, உயரம் 5.10'', பெங்களூரில் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் நிரந்தர டெக்னிஷியன் வேலை, மாத வருமானம் 5000/- வரனுக்கு மத்திய/மாநில அரசு வேலையில் பெங்களூரில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11874

● சௌராஷ்டிரா B.Com., AICWA, 32, 165, 5000 அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே

இனத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த, வேலையிலுள்ள, இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 11875

- Wanted suitable bride for divorcee, Athreya Iyengar, 35, graduate, 2100, any Brahmin bride, simple early marriage. Apply to Box No. 11876
- அரசு வேலையில் சுருக்கெழுத்தராகப் பணிபுரியும் இந்து, செங்குந்தர், வயது 31, 158 செ.மீ., உடைய வரனுக்கு +2க்கு குறையாத கல்வித் தகுதி உடைய பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11877
- Alliance invited from respectable family, good-looking graduate, employed Iyer girls for employed in Limited Company Rs. 2500/- salary drawn Srivasha Kothram, Vishakam, 1st padham, Brahacharanam, age 36. Reply to Box No. 11878
- 29 years, fair, Vadama Iyer, Koundinya, with B.Com and computer qualification, well settled abroad in Manila, seeks commerce graduate with computer qualification. Subsect no bar. Box No. 11880
- Telugu, Velnadu, Bharadwaja, Poorattathi, IV Padham, handsome 25, B.E., 175 cm, employed in Private Sector, Bangalore Preferred graduate girl, send horoscope with family details to Box No. 11881
- 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், 8 வீடு, B.A., DOA, 30, பூசம், செவ்வாய் தோஷம், மாநில அரசு, ரூ. 4000/- வரனுக்கு படித்த குணமுள்ள, அழகான மணமகள் தேவை. Higher (other) communities are accepted. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 11882
- அண்ணன், தம்பி வயது 31, 28 இருவரும் செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவர்கள், ஜாதி சைவப் பிள்ளைமார், காரக்கட்டு பிள்ளை, இருவருக்கும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகள் தேவை. நல்ல வசதி உள்ளவர்கள், தொழில் விவசாயம். பெட்டி எண் : 11883
- Iyer, Brahacharanam, Haritha, Junior Management Cadre, Reputed firm 35, 165, 8500, widower without encumbrance good-looking, Teetotaller seeks graduate preferably employed bride below 32 years. Box No. 11884
- சோழிய வெள்ளாளர், 29 வயது, சிவப்பான, 180 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., படித்த, சுயதொழில் புரியும், மாத வருமானம் ரூ. 4500.00 உள்ள மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த சிவப்பான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11885
- Wanted widow, Lady divorcee around 39 with issues (educated) one, two boys or with one boy one girl for Rich Hindu Businessman. Horoscopes most essential. Box No. 11887
- Sowrashtra, Madurai based Diploma Chemical, AMIE, 29, 4000, Central Govt. Trichy from fair, looking graduate girls of same community around 23. Reply with horoscope to Box No. 11889
- ஐயர், பிரஹசரணம், கூடமர்ஷண கோத்திரம், வயது 31, உயரம் 5'7'', +2 (ஐ.டி.ஐ.) கோவையில் சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 5000/- சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு 26 வயதிற்குள், நல்ல குடும்பப் பாங்கான, நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11890
- Wanted Iyer Non-Kaundinya graduate, good-looking girl for Iyer Boy, 31, 5'10'', Uthiradam employed in Central Govt. in Gujarat Rs. 3500/-

Reply with horoscope to Box No. 11891

● சி.ஏ. இன்ட்டர் வன்னியர் வயது 33, செவ்வாய் தோஷம், பூராடம், மயிலாடுதுறையில் பப்ளிக் லிமிடெட் அக்வா கல்ச்சர், கம்பெனியில் வேலை, மாதம் ரூ. 4000/- இதர சொத்துக்கள் இல்லை. மயிலாடுதுறையில் செட்டில் ஆகக்கூடிய வரன் தேவை. BFSC/ MBBS விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 11892

● Malayaman Odyar, working in Defence as Captain 26, 176, 6500, Shevai Dosham, invites alliance from well educated and qualified girl below 23 with fluency in English and Hindi, Box No. 11893

● Wanted Govt. employed girl with transferable job for handsome Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Revathi boy, clean habits, employed as Sergant in Indian Airforce, B.Sc., Recently acquired B.E. Qualification, age 31 years, 5'3'', Rs. 4500/- Reply to Box No. 11894

● Kannada Madhwa Brahmin, 32, graduate Kashyapa Poorada, employed in Nationalised Bank in Gujarat seeks alliance from educated beautiful girl good family. Apply to Box No. 11897

● Below 24 years for Kammavar Naidu, Kundatla Gothram, 29, 171, earning 5 figure monthly salary in own well settled business. Apply with Box No. 11898

● ஐயர், கௌண்டின்யம், மகம் 34, 10-வது Fitter courseம் முடித்து பாம்பேயில் நல்ல வேலையிலிருக்கும் காது கேட்பதிலும் வாய் பேசுவதிலும் குறைபாடு உள்ள வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பேசும் ஐயர் பெண் தேவை. சிறிது உடல் ஊனமுற்றவராக இருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 11899

● Wanted fair, graduate girl, 30/34 employed, unemployed 160 cms, for a uppermiddle class, Vadamal, Brahmin, Athreya fair Boy in own business in Madurai, aged 36, Ayilyam 165 cms. Box No. 11900

● Wanted fair, Iyer graduate girl, aged (26-29) decently employed transferably for State Bank Officerr (6'11'') aged 31, star Kartigai, Gothram Naidhruva Kashyapa, respond with horoscope to Box No. 11902.

● Hindu, Yadava, Smart M.Com., Maham, Tirunelveli, 33, 162, 4000/- good family, divorcee, unable to inpregnate longing for loving heart mutual sharing, artificial unsemenation etc. Send details horoscope to Box No. 11903

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம் 32, 5'10'', பி.எஸ்ஸி., சொந்தத் தொழில் 4000/-க்கு மேல், இந்த வரனுக்கு படித்த அழகான பெண் தேவை. முதல் திருமணம் பெண் வீட்டார் தவறால் உடனே ரத்து செய்யப்பட்டது. (Marriage annulled) ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11904

● Non-Vadhula Vadamal, Iyer, transferably employed or well educated around 30 girl for Bombay based Central Group 'A' 5300/- 36, 166cms, Thiruvonam boy from a large family send horoscope family details to Box No. 11905

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, 33 வயது, BA., PGDMM, 5'2'', சென்னையில் பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ. 3200/- plus perks சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு படித்த சென்னையில் உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 11906

● Alliance for well settled Bombay employed Kashyapa Revathy, Palghat Iyer graduate Boy 37/ 165 from good-looking graduate employed Iyer girls. Full details and horoscope to Box No. 11907

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றவாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் ஆகஸ்ட் 31-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

- வடமாள், நைத்ரவகாச்யப கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, வயது 28, உயரம் 170 செ.மீ., M.Com., A.C.S. 7000 மாத வருமானம், பட்டப் படிப்பு படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11908
- ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம் கோத்திரம், அவிட்டம் நட்சத்திரம், வயது 28, பட்டதாரி (பி.ஏ.) சென்னையில் ஒரு பெரிய லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த வேலைக்குப் போகும் ஐயர் பெண் தேவை. பையனுக்குச் சம்பளம் மாதம் ரூ. 2,300/- உட்பிரிவுகள் சம்மதமில்லை. பெட்டி எண் : 11909
- சென்னையில் வசிக்கும் சொந்தத் தொழில் 3500/- வயது 29, திருவோணம் நட்சத்திரம், இந்து தேவர், அகமுடையார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11910
- வடமாள், ஐயர், 20.12.1960. வாதூலம், பூராடம், பி.ஏ. (எம்.ஏ.), 5'8", சிகப்பு, ஒல்லி, ரூ. 3500/- சென்னை தனியார் நிறுவனம் பிளாட் தாம்பரம், உயரமான வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. பழைய கம்பெனி பணம் உள்ளது. பெட்டி எண் : 11911
- Wanted very beautiful, fair, slim, charming girl of any Religion, Caste, willing to Adapt Christianity, for handsome, gentleman, bachelor, Vellala, 35, Bank employed. no demands. Christians excuse. Box No. 11912
- ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாதராயண, பரணி, 34, 160 செ.மீ., பி.காம்., மஸ்கட்டில் தனியார் கம்பெனியில் ஆடிட் அஸிஸ்டெண்டாக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பட்டப் படிப்புள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11914
- செங்குந்தர் A/C என்ஜினியரிங், தனியார் துறை, 29, 167, 7000 தனுசு லக்கினம், ரேவதி நட்சத்திரம் உள்ள மணமகனுக்கு பி.எ. டிப்ளமா, கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், B.Pharm படித்த அழகான சிவப்பான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11915
- ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், அனுஷம், வயது 29, உயரம் 5.8", மாத வருமானம் ரூ. 7000/- உள்ள பையனுக்கு நல்ல அழகான வேலைக்குச் செல்லும் ராஜு-வேட் மணமகள் தேவை. (டெல்லியில் வேலை பார்ப்பவராக இருத்தல் நலம்) குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) பெட்டி எண் : 11916
- Wanted good-looking and home loving graduate bride for Brahacharnam, Haritha, Thiruvonam, M.Com., 5'11", Rs. 6000/-, 32 years Boy, working in a Govt. Company at Varanasi. Box No. 11917
- Alliance invited for Iyer, Vadamal Boy, Neithurupa Kasipa Gothram, Ayilyam 165 cms, 27 years, employed in EMICO KCP, Madras Rs. 3,500/- preferably from employed girl. Box No. 11918
- தாயார் பிராமின், தந்தை இந்து தமிழர், வயது 27, பட்டப் படிப்பு சொந்தமாக சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் வியாபாரம் செய்கின்றார். பட்டப் படிப்பு படித்த நல்ல அழகும், நிறமும் உள்ள 24 வயதுக்கு மேற்படாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11954
- பாரத்வாஜ வடமாள், கார்த்திகை, 34, பி.காம்., ICWA, துபாயில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பி.ஏ. பட்டம் பெற்றிருக்க வேண்டும். அல்லது XII தேர்வு பெற்று டெக்னிகல் பரீட்சையில் தேர்வு பெற்றிருக்க வேண்டும். குடும்பத்துடன் சேர்ந்து வாழும் மனப்பான்மையும், தெய்வ பக்தியும் உள்ளவளாயிருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 11960
- Delhi based Iyer, Vadamal Boy, Koundinya Gothram, Revathi, 5.6 ht, 28 years, 5000/- Computer Hardware Engineer seek alliance from employed girl, well settled decent family. Send horoscope to Mr. K. Narayana Swamy, 12/152 Jyothi Building, Sando Gopalan Road, Kovappadam, Cochin - 682 002.
- பெங்களூரிலோ, அல்லது பெங்களூருக்கு மாற்றலாகக்கூடிய வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. ஒரே மகன். தமிழ் வடமா ஐயர், படிப்பு பி.காம்., 175 செ.மீ., 31 வயது, 9000, ரேவதி, நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், சொந்த வீடு உள்ளது, ஒரு ஆடிட்டரிடம் வேலை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி தபால் பெட்டி எண் : 356, சென்னை - 600 004.
- தென்கலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம் 1-ம் பாதம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் நிரந்தர வேலை ரூ. 2800/- வருமானம் பெறும் 30 வயதுள்ள பையனுக்கு அழகுள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Sri. R. Krishnamachari, 9/3 Buddar Street Lane, East Tambaram, Madras - 600 059.



அதிக முடி உதிர்வா?

புதிய உபயோகியுங்கள்

ERRICA

NATURAL MEDICINAL PLANT HAIR TONIC

எரிகா

புதிய ஆராய்ச்சியில் உருவான ஆயுர்வேத ஹேர்டானிக்.

- அதிக முடி உதிர்வை தடுக்கிறது.
- அடர்த்தி முடி வளர தூண்டுகிறது.
- இள வயது வழுக்கையை தடுக்கிறது.
- பொடுகை எதிர்க்கிறது.
- இளநரையை தடுக்கிறது.

தூய தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்டது.



Available at leading medical shops/general stores
AVAILABLE AT SELECT TOWNS ONLY

a research quality product from Dales MEDICINAL PLANTS RESEARCH DIVISION

Mfrs.: DALE CARE, 15, III CROSS STREET, BRINDAVAN, PONDICHERRY-13

▶ NOW AVAILABLE IN MADRAS CITY AND ALLOVER TAMILNADU.◀

LEEVI

நம்பிக்கை நாணயம் கைராசி

22ct தங்க நகைகள், வெள்ளி சாமான்கள் மற்றும் வைர நகைகள் வாங்க கைராசியான சிறந்த இடம்:

ஸ்வர்ண மாளிகை ஜூவல்லரி

19/8 4வது மெயின் ரோடு

நங்கநல்லூர்

சென்னை - 600 061. போன் 2345972

தங்க நகை சிறுசேமிப்பு திட்டம் மற்றும் குலுக்கல் திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடைவீர்!

இம்மாதம் (ஜுலை) புதிய குலுக்கல் திட்டம் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது.

குலுக்கல் நாள் - 30.07.95

சேர்ந்து பயனடையுங்கள்!

இந்த விளம்பரத்தை கொண்டு வருவோருக்கு 20.07.95 வரை செய்கூலி கிடையாது.

கிளைகள் கிடையாது ஞாயிறு விடுமுறை

● Ashtasahasram B.E. 27 years, Haritham, Anusham employed as a softwear Engineer in a Internationally reputed company, very fair, 5'9'', invites correspondence from parents of well to do professionally qualified girls below 23 years, subsect no bar. Apply with horoscope to : S. Sreedhar, D-8, Lotus Colony, Nandanam, Madras - 600 035. (044) - 451733.

● Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Avittam 28, 165, 4000/- fair, M.A., B.Com., (LLB) Office Duty I.A.F. Kanpur own house at Cuddalore. Graduate & fair bride prefered. Contact : M.S. Subramanian, 56, Vaithialingapuram, Koothapakkam, Cuddalore - 607 002.

● சுயமாக பைனான்ஸ் கம்பெனி நடத்தும் மிக நல்ல வருமானம் உள்ள, B.A., D.F.A., படித்த 41 வயது, ரெட்டியார் வரனுக்கு 30லிருந்து 35 வயதுக்குள் படித்த அழகும், நல்ல குணமும் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. முகவரி : M.Ramakrishna Reddy, 39/1, Perumal Mudali Street, Royapettah, Madras - 600 014.

● Alliance invited from good-looking, domestically trained employed girl for Iyer Vadamal, Koundinya Moolam, 172 cm. B.Sc., C.A. (Inter) I.C.W.A. (Inter) employed in reputed company at Bangalore salary Rs. 7500/- Reply with horoscope to R. Vaidyanathan, Deputy Commercial Tax Officer, 83, West Uthira Street, Srirangam - 620 006.

● ரெட்டியார், வயது 37, படிப்பு பி.யு.சி., தொழில் பிசினஸ், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எம். ராமமூர்த்தி, உரிமையாளர், மகாலட்சுமி ஏஜென்ஸீஸ், நெ. 2, பாரதி ரோடு, கடலூர் - 6607 001. தெ. ஆ. மாவட்டம்.

● வடமாள், ஹரிதம், பூரம், 29 வயது, 5'6'', பி.ஏ. டி.வி.எஸ். குரூப், 3500 + perks நிரந்தரம், அழகான குணமுள்ள பையனுக்கு மாற்றலாகக்கூடிய வேலையிலுள்ள அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. முகவரி : எஸ். சந்திரசேகரன், 59, மேற்கு மாடவீதி, திருமழிசை - 602 107.

● Wanted Naidu bride for well settled Boy of 30, Pooram, 5'5'', Business, Rs. 7000/- B.Sc., Mother Naidu, Father Christian with horoscope Contact : S. Chandrasekar, 8B/2, I Street, Kallukuli, Trichy - 620 020.

● Kerala Iyer Vadamal, Sandhilya Gothram, Pooram (32), B.A., Asst. Sales Manager in reputed firm, Madras seeks alliance from good looking homely graduate girl around 28 from respectable family. Contact : K. Meenakshi, 12, Rajaji Colony, Virugambakkam, Madras - 600 092.

● Alliance invited from employed girls of Coimbatore for Pillai groom, 34, B.Com., Central Govt., fair, 5½ send biodata to M. Balambikai, 147, Balasubramaniam Cross Street I, K. K. Pudur, Coimbatore - 38.

● அகமுடையார் கோட்டைபத்து, பி.ச. வயது 25, உயரம் 177 செ.மீ., ஆயில்யம், திருச்சி, தனியார் லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் டிகிரி படித்த வயது 21-க்குள் உள்ள சிவந்த அழகான மணமகள் தேவை. முகவரி : ஆர். சுவாமிநாதன், B3/260 கைலாசபுரம், திருச்சி - 620 014.

● Wanted fair, Bombay based PG/Professionally qualified girls for Vadama, Kousika, Krithika PG/MMS, 27, 189 well placed Bombay frim, subsect no bar. Reply with horoscope and bio-data to R. Sangameswaran, No. 2, Somnath Society, Lane No. 1, Gopal Nagar, Dombivili (East) - 421 201.

● நாட்டுக்கோட்டை செட்டியார், இரனி கோவில், படிப்பு பி.எஸ்ஸி., வயது 30, மாத வருமானம் 3500 ரூபாய், தந்தையின் சொந்தத் தொழிலை நிர்வகித்து வரும் பையனுக்கு, நல்ல குணமுடைய பெண் இதே இனத்திலிருந்து தேவை. முகவரி : M. Subbiah Chettiar, 23A/3, Sp. S. Cooling House, E.V.R. Road, Puthur, Trichy - 17.

● Vadamal, Haritha, Uthram, 31, Air-India, 5'11'', Pooratadhi, 30, Hofincons, 5'10'', very fair, Tee-ToTellers seeks very fair, Talented Carnatic Musicians, Pretty girls, Subsect no bar. Reply P.B. No. 334, Trichy - 2.

● பருத்தி பள்ளி (செல்லாங்குலம்) நாட்டுக் கவுண்டர், எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., 35, 165 செ.மீ., உயரம், அரசுப் பணியில் உள்ள, சிவப்பு நிறமுடைய மணமகனுக்கு மோரூர் அல்லது மொளசி நாட்டுக் கவுண்டர் இனத்தில் பட்டம், டிப்ளமோ, பட்ட மேற்படிப்பு படித்த அரசு, தனியார் பணியிலுள்ள, இல்லாத தகுதியுடைய, அழகும் குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வி. ஆர். மணி, அத்தப்பம்பட்டி, கொளம் கொண்டை அஞ்சல், மல்லசமுத்திரம் வழி, சேலம் மாவட்டம் - 637 503.

● Alliance invited preferably from employed girls for Iyer, Srivastha, Vadamal, Poosam, 34, 5'8'', graduate employed private drawing Rs. 5000/- pm Contact : K. R. Srinivasan, 24-88/7 Anand Bagh, (West), Malkajgiri, Secunderabad - 47.

● Pondicherry Govt. graduate Teacher, 31, 4200, 168 Iyer, Brahacharanam, Haritha Karthigai, Fourth Padam, employed or well qualified girl prefered. Advt for slection. Contact : N. Athmanathan, 16, Vaithilinga Chetty Street, Pondicherry - 605 004.

● Vadakalai, Vathula, Avittam, 38, 165 CA employed Boy seeks 29-33 graduate, unemployed, domestically well-trained girl. Apply to K. S. Sethuraman, 6, Kesavaperumal Koil East Street, Mylapore, Madras - 600 004.

● வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், 27 வயது, பிட்டர், மாத சம்பளம் 1500 மேல் வருமானமும், 1 வருடமானதும் நிரந்தரம் செய்து 3000 ரூ சம்பளம் பெறக்கூடிய சென்னையில் நல்ல கம்பெனியில் உள்ள ஐயர் பையனுக்கு அரசு/நல்ல கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : வி. சகுந்தலா, 56 ஜி, பழநிபுரம், பவானி - 638 302.

● வெள்ளாளர், வயது 38, ரெப்ரெசன்டேடிவ், பி.யு.சி. முற்போக்கான நல்ல குணம், தாய், தந்தை இல்லை. வருமானம் ரூ. 2000/- திருமணம் ஆகாத மணமகனுக்கு வசதி உடைய விதவை மணமகள் மட்டும் (குழந்தை இருந்தால் நலமே) தேவை. ஜாதி, மதம், ஜாதகம் தேவையில்லை. தயக்கமின்றி தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : ஜி. ராஜசேகரன், C/o பி. பொன்னுசாமி, TNEB, 4, கீழப்படுகை & போஸ்ட், புலிவலம் வழி, திருவாரூர் - 610 109.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், வயது 33, பூராடம், பி.காம்., ரூ. 2000/- சென்னை தனியார் துறையில் கணக்காளராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, சென்னைக்கு மாற்றலாகத்தக்க அல்லது சென்னையிலேயே பணிபுரியும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : கே. வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 5/16, திருச்செங்கோடு ரோடு, பள்ளிப்பாளையம் அஞ்சல், ஈரோடு - 638 006.

● தென்கலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், பூராடம், 5'8", பி.யு.சி. 35 வயது, கிளார்க், டெலிகிராப் ஆபீஸ், சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, நல்ல கம்பெனி அல்லது அரசு அலுவலகத்தில் சென்னையில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். சம்பளம் ரூ. 2800. முகவரி. திருமதி. என். ரங்கநாயகி, நெ. 8, குளக்கரை தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

மணமகன் தேவை

● Alliance invited for employed Vadamal, Iyer girl, 29, M.Com., Kettai (Second Padam) Uchityam Gothram, from well-placed city-based boys, Sub-sect no bar. Write to Box No. 21779

● Alliance from Non-Vadula well employed Iyer Bachelors for fair, slim, Ashtasahasram, Pooradam, Keralite Iyer girl 27, 150, MSW, Interests in music and Veena Affluent family send horoscope to Box No. 21790

● Smartha Groom, Tall, smart, Ph.D., M.S., MBA, working in USA, for Vadama, Athreya, Chittirai girl, 28, 168, Ph.D., H-1 Visa, fair, slim in USA. Horoscope and Bio-data to Box No. 21792

● Alliance invited for girl, Saiva Pillai, 25, 5'2", Rohini, final year M.D. (Gynaec), Bombay, from same caste, professionally qualified, Post-graduate, well settled grooms below 30. Send horoscope, Bio-data to Box No. 21793

● Well settled parents (Father Vaniar - Mother Brahmin) seek suitable alliance for their only daughter - graduate aged 20, preferably vegetarian from well settled professionals. Horoscopes nogotiable. Box No. 21794

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, சுவாதி, எம்.ஏ. பி.எட்., எம்.ஃபில். (தமிழ்), 28, 5.5", பிரைவேட் ஸ்கூலில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 21795

● கவரா நாயுடு, உத்திரட்டாதி, வயது 24, பி.காம்., டைப் ஆங்கிலம், தமிழ் மேல்நிலை, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அரசு அலுவலகம், வங்கி, இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனியில் அல்லது எஞ்ஜினியராக மாத வருமானம் ரூ 5000/-க்கு மேல் சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21796

● பி.காம். கம்ப்யூட்டர், தட்டச்சு தகுதியுள்ள பெண்ணிற்கு (வயது 22/160 செ.மீ. செங்குந்த முதலியார்) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பொதுத் துறை உத்தியோகம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உத்திராடம் பரிகாரச் செவ்வாய் தோஷமுண்டு. பெட்டி எண் : 21797

● வயது 29, 5'3", எம்.ஏ. படித்த அழகான, வேலைக்குப் போகும் தகுதியும், ஆர்வமும் கொண்ட வாழாமலேயே விவாகரத்தான குடும்பப்பாங்கான முதலியார் பெண்ணிற்கு பரந்த நோக்கமும், அன்புள்ளம் கொண்ட நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21798

● வன்னிய படையாச்சி (அரசு) விசாகம், துலாம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட். படித்த 162 செ.மீ., உயரம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான அழகான மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (உட்பிரிவு பற்றி பரவாயில்லை) படித்த நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் தகுந்த பொருத்தமுள்ள வரன் முழு விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21799

● Alliance for Iyer girl, Vadamal, Athreya Uthradam, 26 years, B.Com., Diploma in Computer 5'2", working in Bombay in Private firm from boys employed in Bombay. Reply to Box No. 21800

● Alliance invited from Sivapillai grooms employed in Bank, LIC, Central Govt. for Saiva Pillai bride, Good-looking, Age 25, B.Sc., B.Ed., 154 cms, Asst. LIC, 3000/- Reply with horoscope to Box No. 21801

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சதயம், 23, 153, B.Sc., APGDCA, அழகான பெண்ணுக்கு, BE, MBA, MCA, CA கௌரவமான வேலையிலுள்ள அதே பிரிவைச் சேர்ந்த 30 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குணம், பழக்கங்களுள்ள வரன் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 21803

● 23 வயது, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., தெலுங்கு முலகநாடு, காஸ்யப கோத்திரம், அனுஷம் நட்சத்திரம். மணமகன் தேவை. அரசுப் பணி, (அ) தனியார் கம்பெனி, டிகிரி (அ) மாஸ்டர் படிப்பு (கல்வித் தகுதி). பெட்டி எண் : 21804

● மாத்வா கன்னட பிராமின், வயது 34, 5.5", சாண்டில்ய கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், 9-வது படித்த, எழ்மை, தெய்வபக்தியுள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான மாநிறமான பெண்ணிற்கு வீட்டுடன் நிலமோ, வியாபாரத் துறையோ, ஸ்திரமான உத்தியோகமோ, பெண்ணை வைத்துக் காப்பாற்றக்கூடிய பொறுப்பான நல்ல பயன் இதே இனத்தில் தேவை. இரண்டாவது திருமணம் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21805

● சௌராஷ்டிரா, 23 வயது, 156 செ.மீ., 1200 வருவாய், யோகா டீச்சர், கணவனை இழந்த பிரச்னைகள் ஏதும் இல்லாத வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகம் உள்ள படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21806

● Correspondence invited from parents of suitable Indian/Foreign City based Non-Bharadwaja Iyer boys, for 23 years, 158 cms, Post-graduate software learning Bombay girl good-looking spectacled decent educated family Box No. 21807

● தெலுங்கு ஐயர், தெலுங்காண்யம், சாண்டில்ய கோத்திரம், ஆயில்யம், 2-ம் பாதம், 23, பி.எஸ்ஸி., (கெமிஸ்ட்ரி), படித்த அழகான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 21808

● Wanted decently employed match for Ashtasahasram, Kousika girl, PUC, Jr. English Typewriting, Computer Wordstar, Thiruvadirai, 30/152, Private Co., Bangalore, Reply to Box No. 21809

● Wanted Non-Kousika Groom, decently emplyed for Ashtasahasram girl, B.Com., Sr. English

Typewriting, Computer wordstar, Rohini, 26, 150, 1500 Private Unit, Bangalore. Reply to Box No. 21810

● துளுவ வெள்ளாளர் பெண் 26, எம்.ஏ. எம்.ஃபில்., திருச்சி கல்லூரி ஆங்கில விரிவுரையாளர், சம தகுதியுடைய அதே இன வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21811

● Vadakalai Iyengar girl, Bharathwaja Gothram, Height 5'2'', Punarpoosam, Miduna Rasi, domestically trained, age 30, qualification B.Com., wanted Boy employed in Government, Bank or reputed company, age preferably below 35 years. Box No. 21812

● Alliance invited for Iyer girl, Vadamal, Vaadoolam, Handsome Spinster 34, MBBS, Govt. Medical Officer, seeks alliance from Doctors, Bank Officers, Private Co., Executives, State Govt. Officers. Apply with horoscope to Box No. 21813

● Alliance invited for Vathima, Swathy, Athreya, 26, 4 ft, 10'', fair, Vth Std, domestically well trained Iyer girl from respectable family. Sub-sects no bar. Decent marriage. Contact with horoscope to Box No. 21814

● வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம், 38, அரசாங்க பணியிலுள்ள உடல் நலமும் இளமைத் தோற்றம் கொண்ட பெண்ணுக்கு, 42, 43-குள் அழகு, நல்ல பதவி, உடல் ஊனத்தைப் பொருட்படுத்தாத விவாகரத்தான, மனைவியை இழந்த ஐயர் அல்லது ஐயங்கார் வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் : 21815

● ஐயர், கௌசிகம், உத்திரம், பி.ஏ. ஒரு பையன், 35 வயதுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இளம் விதவைக்கு 42 வயதுக்குள் படித்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. விவாகரத்தான வரும், தாரமிழந்து குழந்தை உள்ளவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். மற்ற இனத்தவரும் சம்மதம். (சைவம்) தேவை. பெட்டி எண் : 21816

● Wanted well, placed Kannada speaking, Non-Viswamitra Madhwa, Smartha for fair, smart girl 29, working in Private Limited Company, Phone 4918049. Box No. 21817

● ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், பி.ஏ. 32 வயது, 159, வேலையில்லாத, குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு நல்ல குணம் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள கவர்ன்மெண்ட்/பிரைவேட் கம்பெனியில் நல்ல வருமானமுள்ள 37 வயதுக்குட்பட்ட பிராமின் மணமகன் தேவை. எளிய திருமணம். (Temple/Register) பெட்டி எண் : 21818

● Alliance invited from parents of Karkathar, post-graduate, Engineering Bridegrooms for Post-graduate Bank employed girl, age 25, height 160, fair complexioned. Please send horoscope and Bio-data to Box No. 21819

● மராட்டி, கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், பி.காம்., 27, 160 செ.மீ., ரூபாய் 2500/- சென்னையிலுள்ள தனி துணை அரசாங்கத்தில் கம்ப்யூட்டர் புரோக்கிராமராக பணிபுரியும் மணமகளுக்கு தகுதியான அரசாங்கத்திலோ அல்லது தனியார் துறையிலோ நிரந்தர வேலையிலுள்ள மராட்டி இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21820

● மலையாளம், ஈழுவர் இனத்தைச் சேர்ந்த, அரசு மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் நர்ஸ், மாதச் சம்பளம் ரூ. 4000/- தற்சமயம் மணமகள் அரசாங்க பிரதிநிதியாக வெளிநாட்டில் பணிபுரிகிறார். மே மாதம் இந்தியா வருகிறார். 37 வயதுள்ள மணமகளுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21821

● இந்து, வாணிய செட்டியார், வயது 29, மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு (சம்பளம் 4000) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அரசு, தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21822

● சௌராஷ்டிரா, சவகை, சித்திரை, துலாம், பி.ஏ., பெண்கள் அழகுக் கூட சொந்தக்காரி, நல்ல சிகப்பு, 5'2'', 28/29 வயது முற்போக்கான குடும்பப் பெண்ணிற்கு 35 வரை வயதுள்ள அழகான, ஸ்திர சம்பாத்தியம், பரந்த முற்போக்கு குணம் உள்ள நல்ல குடும்ப வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21823

● Alliance invited from professionally qualified boys below 30 India/Abroad for Iyer Vadama, Garga, Aayilyam (3rd Padam) good looking 23/150 B.E. (EEE) employed girl. Subsect no bar. Send horoscope details to Box No. 21824

● Alliance invited for Telugu, Velanadu Brahmin girl, Kuthsa Gothram, Hastham, 5.4'', 31 years, +2, very fair, beautiful, working as Accounts Assistant, domestically well trained seeks Boys, decently employed with a good family background. Reply to Box No. 21825

● Hindu girl, uninteresting in religious rites against Male chauvinism, aims to adopt orphan, seeks life partner only for intelectual relation ship from educated broadminded bachelor below forty. correspond Box No. 21826

● Wanted employed bridegroom for fair, Vadama, Kanva Gothram, Avittam 32/162 cms, intermediate, unemployed knows shorthand, typing domestically trained girl. Subsects no bar. Respond with horoscope to Box No. 21827

● Decently employed graduate groom for Central Government undertaking, Madras employed Bharadwaja, Thenkalai Iyengar, spinster 42/158/4000 preference Thenkalai. Reply horoscope to Box No. 21828

● Saiva Vellala Pillai, 25 years, B.Pharm innocent divorcee seeks professional graduates between 26-35 years. Unencumbered divorcees, widowers may also apply. Caste no bar. Apply with horoscope Biodata to Box No. 21829

● வயது 25, அரசு போக்குவரத்துத் துறையில் பணி, செவ்வாய்தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு விவாகரத்து ஆகி 30 வயதிற்குள் குழந்தை இல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். வயது 24, தனியார் துறையில் மாத வருமானம் 1500, கவரா நாயுடு அல்லது வேறு மதத்தவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21830

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரம 22, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாட்டு படிக்கும் குடும்பப்பாங்கான நல்ல நிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு இசையில் ஆர்வமுடைய நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21831

● ஐயங்கார், தென்கலை, கௌண்டின்ய, உத்திராடம், 5.2'', வயது 32, காரைக்குடியில் பள்ளி ஆசிரியை,

எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., (மாற்றலில்லாத, நிரந்தர உத்தி யோகம்) 4000/- பெண்ணிற்கு, காரைக்குடி, திருச்சி, மதுரைக்கு டிரான்ஸ்பர் கிடைக்கக்கூடிய வங்கி, எல்.ஐ.சி., மத்திய, மாநில நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வடகலை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21832

● 24 Manai, Telugu Chettiar, Tamil speaking, fair, good looking, propertied, employed, post-graduate only girl, 162, 4250 seeks Suddha Jathaka, Doctors, Engineers, Officials, Business upto 36. Horoscope, details to Box No. 21833

● Decently employed well qualified, Non-Kousika, Vaishnavi Boy upto 42 for Vadakali, Graduate 155, 36, Pooram, Mars 2. fair, good-looking, home loving, domestically trained girl. Horoscoppe, family details Biodata to Box No. 21834

● தனியார் நிறுவனத்தில் பட்டதாரி ஆசிரியராக பணியாற்றும் ரூபாய் 2000, மாத வருமானமுள்ள நாயர் இன மணமகளுக்கு வயது 32, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க, தனியார் துறையில் நிரந்தரமாக பணியாற்றும் ஆண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21835

● Alliance invited for Thengalai, Koundinya, Uttáram 25, fair girl, M.Com., 5'3'', from well employed bachelor. Reply with details and horoscope to Box No. 21836

● Alliance invited from well qualified and well placed Non-Shatamarshana, Tamil Iyer grooms for 26/160 cms, Mrigasirsham, Brahacharanam, Post-graduate girl working as Lecturer in Economics at Bombay. Subsects no bar. Reply to Box No. 21837

● Alliance invited for Gurukkal, Kasipam Gothram, Hastham (28), in Private firm, SSC/3000 wanted employed Boys preference Bombay based. Subsect no bar. Box No. 21838

● Alliance invited from good-looking, M.A. with two post-graduate Diplomas girl, May 1969, 160 cms, Tamil Pillai, unemployed preferred in Delhi but not essential. Decent middle class family. Box No. 21839

● சைவ பிள்ளை, மக நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷம், 34/160 +2 படித்துள்ள, குடும்பப்பாங்கான, நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, தஞ்சை/திருச்சி மாவட்டம் பூர்வீகமான, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21840

● Alliance sought for Vadagalai, Iyengar, Bharathwaja, Swathi, 1-Padam, fair, graduate girl 33 years, from decently employed boys. Send full details with horoscope to Box No. 21841

● குருக்கள், பட்டர், கௌசிக, சுவாதி, 27, 5', உயரம், பி.காம்., தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 3000/- வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21842

● தமிழ் யாதவா, 27, 5'4'', 8-ஆம் வகுப்பு, செவ்வாய் தோஷம், சிவப்பு நிறம் கொண்ட மணமகளுக்கு செவ்வாய் தோஷம் உடைய அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21843

● இந்து, வாணியச் செட்டியார், எம்.எஸ்.ஸி., உத்திராடம் நட்சத்திரம், 22 வயது, மாநிறம், 5'3'', உயரம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்து வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. கோத்திரம் மருதுடையார், மகிஷி, ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21844

● Hindu, Vellan Chettiar, Non-veg, M.Sc., (Bio-chemistry) Lecturer girl, 24, 152 seeks qualified, well employed with Govt., PVT/Business groom. Subs-sect acceptable. Box No. 21845

● Tamil Viswakarma, 24 years, Moolam fourth padam, Thansu Rasi, Chevvai dosham (seventh), B.A., employed as Stenographer in a Private firm in Madras. 5'2'', Medium complexion, 45 kgs, seeks suitable alliance. Box No. 21846

● Alliance invited Smartha, Kannada, Tulu, Sheevalli Brahmin girl, Barghava, Makha, 5.2'' fair, 30 years, graduate well trained domestic work from respectable family. Box No. 21847

● Alliance invited from well settled B.E., CA., MBA, upto 28 years for 22 years, Kausikam, Vadama graduate girl having Mars & Rahu in 8th, employed in LIC Bombay. Contact with horoscope and family details to Box No. 21848

● Alliance invited from Senguntha Mudaliar, employed, professionals, well settled, grooms for Cheif Engineers, daughter aged 24, fair, DCE, passed, domestically trained girl. Send horoscope with details to Box No. 21849

● Wanted suitable Madhwa graduate bridegroom not above 34 years with security of Service for Kannada speaking girl, age 29, Aathreya, Bharani (4th padam) 151 cms, B.Com., employed well established Private firm Madras. Apply Box No. 21850

● கௌண்டின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம், புனர்பூச நட்சத்திரம், வயது 22, 5'2'' உயரம், M.SC., (B.Ed.,) complexion fair, ஐயர், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள போஸ்ட் கிராஜுவேட் மணமகன் தேவை. Subsects no bar. பெட்டி எண் : 21851

● Sourashtra girl, Swathi, 5.3'', fair, good-looking, post-graduate 31, Raghu in 7th place, belonging to decent, educated and respectable family seeks suitable alliance from employed, educated and well placed bachelors of the same caste. Send horoscope and family details. Box Mo. 21852

● Vadagalai girl, Haritha, Uthram 24, 154 B.Com., DLT, CWA and CA inter employed Private Limited Company well employed groom below 30. Horoscope bio-data to Box No. 21853

● Vania Chettiar girl, 29, 5'3'', B.Sc., 4000/- Avittam, Sathuva Maharishi Gothram, employed in Madras as an Accounts Executive. Reply with horoscope to Box No. 21854

● Suitable well placed professional (or) employment for a homely B.Sc., B.Ed., DCE, smart good-looking girl from a decent Iyer Astasahasram family. Vadoola Pooradam 31/156cm, send horoscope with family details. Early decent marriage. Box No. 21855

● செங்குந்தர் பி.எல்., சிவப்பான, அழகான, ஒல்லியான 25/150/48 கிலோ, ஆயில்யம் நட்சத்திரம், துலா லக்கினம் உள்ள பெண்ணிற்கு பி.ஈ., எம்.பி.பி.எஸ்., சி.ஏ., தொழிற்கல்வி படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21856

● Vadama Iyer, Kowsika, Poosam, 36, 156 cm, young looking graduate previously well empployed

holds Diploma in Computers doing M.A. seeks well educated boy upto 40 decent family horoscope optional Contact to Box No. 21901

● மகம் 23, 5'.9", நல்ல நிறம், (well built) பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், எம்.ஏ. சமஸ்கிருதம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. BE., CA, PG. நாம் ஐயர், தந்தை நாயுடு. இருவரும் டாக்டர்கள். பிராமின் வரனுக்கு முன்னுரிமை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். Contact : Dr. Mohanram, Jayalakshmi Apts, 44C, Mahadevan Street, W. Mambalam, Madras - 600 033.

● பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம், 10.10.1970, சிவப்பு நிறம், 5'4", B.A. corporate, type higher, shorthand inter passed, சென்னையில் உள்ள பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் நிரந்தர ஸ்டெனோ வேலை, மாதச் சம்பளம் 2000/- நல்ல குணமுள்ள சென்னையில் அரசாங்க உத்தியோகம் செய்யும் 29-க்கு மேற்படாத பிரஹசரண வரன் தேவை. அணுகவும். முகவரி : எஸ். கணேசன், 10, 21-வது வீதி, ஜெய்நகர், (சுந்தரவினாயகர் கோவில் அருகில்) அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

● Alliance invited for Pillai (Soliya Vellalar) bride, 25, 160cm, Thiruvonam star, B.Sc., B.Ed., PGDCA from equivalent graduate, professionals and Govt., Bank, reputed Private firm etc. employees, Pillai sub castes no bar. Contact : Mr. K. Gurunathan, 41-R/7&8 Sonaimuthu Konar Street, East Y.M.R. Patty, Dindigul - 624 001.

● திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, வயது 27, சுவாதி நட்சத்திரம், உயரம் 165 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., தற்காலிகப் பணியில் இருக்கும் திறமை நிறைந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த நிரந்தர வேலையில் அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்கிற படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : சோமசுந்தரம் பிள்ளை, 29 அப்பர் தெரு, திருநெல்வேலி டவுன் - 627 006.

● அகமுடையார் (முதலியார், தொளுவ வேளாளர்) எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., 5'3", 30 வயதான, +2 மச்ச ராகவுள்ள அழகான, சிவப்பான பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்கிற வசதியான வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : டி. மாரிமுத்து, 483, மெயின் ரோடு, செவ்வாய்பேட்டை, சேலம் - 2.

● ஐயர், பிரஹசரண், வாசிஷ்ட கோத்திர, அவிட்டம் நட்சத்திர, 5'3" உயரமான, 24 வயதான, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., மற்றும் ஆங்கில தட்டச்சு தேறிய, சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் ரூ. 1000/- சம்பாதிக்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, நல்ல அரசு (மத்திய அல்லது மாநில) வேலையில் உள்ள, 30 வயதுக்குட்பட்ட அழகான பட்டதாரி பையன் தேவை. தொடர்பு கொள்க : திரு. வி. அருணாசலம், சானிடரி இன்ஸ்பெக்டர், 110/5 ஆவணம் ரோடு, பேராவூரணி - 614 804.

● வன்னியர், நல்ல அந்தஸ்தும் செல்வாக்குமுள்ள, டாக்டருடைய, உயரம் 5.4", சிவப்பு நிறம், பி.எஸ்ஸி., முடித்து பி.எட்., படிக்கும் பெண்ணுக்கு டாக்டர், இஞ்ஜினியர் மற்றும் நல்ல வேலையிலுள்ள வசதியுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் ஜாதகத்துடன் தேவை. முகவரி : Dr. J. Ramadoss, Janagar Nursing Home, Jayankondam - 621 802. Trichy District.

● தஞ்சாவூர் சைவ அகமுடையார், எம்.எஸ்.ஸி., எம்.ஃபில்., பி.எட்., கலைக் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர், குழந்தை பெற இயலாத பெண்ணுக்கு சைவக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தை தத்தெடுத்து வளர்க்க ஆர்வமுள்ள, குழந்தை பெற இயலாத, ஒரு குழந்தையுடன் கூடிய (மனைவியை இழந்த) அரசுப் பணியில் உள்ள, சுயதொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : டி. சதாசிவம், 122, தி மன்னை ரோடு, திருத்துறைப் பூண்டி - 614 713. நாகை, காயிதே மில்லத் மாவட்டம்.

● அழகும், மிகுந்த திறமையும் கொண்ட நாட்டியக் கலைமணி, B.A.C.O.M.D.S.S. பட்டம் பெற்ற சுயசம் பாத்தியமும், உள்நாட்டு வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்புகள் உடைய 23 வயது பெண்ணுக்கு தகுந்த உயர் பதவியில் உள்ள வரன் தேவை. ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) முகவரி : என். ராமமூர்த்தி, 27, ஸ்டேட் பாங்கு காலனி, கடலூர் - 607 004. தெ.ஆ. மாவட்டம். தமிழ்நாடு.

● Match for good-looking Keralite Christian Marthomite girl, 26, 155 cms, Intermediate in Arts, Diploma in Medical Laboratory Techniques. Employed as Laboratory Technician Private hospital near Delhi. Earns Monthly Rs. 2600. Contact : Ms. Susan Varghese, The Simbhaoli Sugar Mills Ltd., Simbhaoli - 245 207. District Ghaziabad, Uttar Pradesh.

● Alliance invited from highly qualified Engineering, Medical, Administrative professionals boys for Tamil, Vadama, Punarpoosam, Naithrubakasyabha Gothram girl, Doctor MBBS/160cm born Sep. 1967. Same profession preferred. Contact : V. Balasubramanian, D20, Ruby Road, Block - 19, Neyveli - 607 803.

● Alliance invited for Vadamal, Good-looking, Iyer girl Srivastha, Ayilyam 4th Patham, 25, 160 cms, employed B.E. (Mechanical) from BITS PILANI from boys professionally qualified (B.E. M.E., B.Tech., MBA, CA and Bank, LIC Officers) Subsect acceptable. Reply with horoscope to A. Rama subramanian, B3 - "OM" Housing Society, Devi Chowk, Sastri Nagar, Dombivli (West) - 421 202.

● Iyer, Vadamal, Gowdhama Gothram, Hastham, 5'5", 26 years, Wheatish colour, M.A. B.Ed., (M.Phil)., Stenography, good-looking girl, Boy with C.A. or M.B.A., B.E., M.C.A., or such other professionally qualified decently employed required. Vadamal only. Contact : M. Rajamani, 28-A, Thirupurasundari Nagar, Thenpathi - 609 111. Sirkali.

● Alliance invited from Non-Bharadwaja boys Palghat Iyer girl, 5'4", studied 10+2 Central School North India, fair, affectionate by nature, responsible, knowing typing, Punarpoosam, Vadamal, father Central Govt. Gazetted Officer based Bhopal. Subcaste no bar. Uses hearing aid, not required at home. Contact : Shri. S.K.S. Raman, 19/39, Tatwa Bhavana Coop. HSG Society, Pestomsagar Road, Tilak Nagar P.O. Bombay - 400 089.

● வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 23, பி.காம்., புனர்பூசம், 22, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., சித்திரை ஆகிய பெண்களுக்கு நல்ல அரசு, மத்திய அரசு, வங்கி கம்பெனிகளில் பணிபுரியும் மணமகன்கள்

தேவை. முகவரி. கே. வி. ராமகிருஷ்ண ஐயர், பஜார் தெரு, பெரியபாளையம் - 601 102.

● தகப்பனார் தென்னக ரெயில்வேயில் வேலை பார்த்து, ஓய்வு பெற்று, தற்பொழுது காலமாகி விட்டார். தாயும், மகளும் கீழ்கண்ட விலாசத்தில் உள்ளனர். எஸ்.சி. மட்டுமின்றி, வேறெந்த மதத்திலும் சம்மதம். ஆனால் சைவமாக உள்ளவர் மட்டும் அசைவமென்பது அறியாதவள். வயது 23, படிப்பு +2. முகவரி : ஆர். பத்மநாபன், 38, அஞ்சுகம் நகர், 11-வது தெரு, கொளத்தூர், சென்னை - 600 099.

● ஆதி திராவிட கிறிஸ்டியன், பி.ஏ. தட்டச்சு மேல்நிலை, வயது 28, நல்ல உடல்வாகுள்ள திருமணமான ஒரு மாதத்தில் பிரிந்து எதிர்பாராதவிதமாக விவாகரத்து ஆன பெண்ணுக்கு நல்ல வரன் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். தற்போது பிரைவேட் கம்பெனியில் பணிபுரிகிறார். முகவரி : எம். தனபால், சி-138, சம்பத் நகர், ஈரோடு, பெரியார் மாவட்டம்.

● வேளாள கவுண்டர், கனத்த கூட்டம், கவாஜி, 26 வயது அழகிய எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., படித்து ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : எம். கந்தசாமி, 9/23 கணேஷ் நகர், ஜி. என். மில்ஸ் போஸ்ட், கோயமுத்தூர் - 641 029.

● நாயுடு, 24, பி.ஏ., சென்ட்ரல் கவர்ன்மென்ட், 3200/- மணமகளுக்கு, மணமகன் (அரசு உத்தியோகம்) தேவை. முகவரி : S. Marimuthu, 293 Kamaraj II St Extn, Thiruvalluvar St, Bibikulam, Madurai - 625 002.

● இந்து, பாண்டிய வேளாளர், 22, (பி.ஏ.) உத்திராடம், வசதியான நல்ல குடும்பம், அப்பா பொ. ப. துறையில் இஞ்ஜினியர், தாயார் மலையாளி, ஆபீஸர் கிரேடில் என்ஜினியர், லெக்ச்சரர் மணமகன் தேவை. கேரள மாநிலத்தில் வேலையில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம், மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : ஆ. சுப்பையா பிள்ளை, 25, எம்.எல். பிள்ளை நகர், பாளையங்கோட்டை - 627 002.

● தமிழ், ஐயர், திருவண்ணாமலை, பிரஹசரணம், கௌண்டன்ய கோத்திரம், மகம், பி.ஏ. மற்றும் தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் ஸ்டெனோகிராபி ஹையர் கிரேட் படித்து ஒரு கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாக இருக்கும் சிகப்பான, அழகான 39 வயது, 5'3'' பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : டி. எஸ். ராமச்சந்திரன், 18, புஜங்கராவ் தெரு, சலவன்பேட்டை, வேலூர் - 632 001.

● தமிழ் ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், பிரஹசரணம், உத்திராடம் 4-ம் பாதம், 30, 5.2'', பி.எஸ்ஸி., பி.எல்., வழக்கறிஞர் பெண்ணிற்கு, டாக்டர், இன்ஜினியர், வழக்கறிஞர், ஆடிட்டர் போன்ற அல்லது நல்ல தொழில் உடைய வசதிமிக்க பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முகவரி : D. Murugadas, 119-C, S.N.D. Road, Tiruchengode Town - 637 211.

● குருக்கள், காஸ்யபம், பூசம் (1ம்) மாநிறம், வயது 32, 5'6'', பி.லிட்., ஓவிய ஆசிரியை பயிற்சி பெற்றவர், தையல் தெரியும், தற்சமயம் வேலையில்லை. தாய், தந்தை இழந்து திருமணம் ஆகாத அண்ணனுடன் இருக்கிறார். நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலை/கோவில் பூஜை செய்பவர் விண்ணப்பிக்கவும். பிராமண உட்பிரிவும் சம்மதம். விலாசம் : திருமதி. சீதாலக்ஷ்மி, 11, மியான் சாகிப் முதல் தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.

● Alliance for Bhradwaja, Brahacharanam, Mirugasheerisham (2nd padam) 22 years, 5.4'' inches, very fair complexion girl seeks professionally qualified, B.Com., D.B.M., LLB well employed boys (B.E., CA., LIC, Bank) send horoscope to S. Ramachandran, Plot No. 32, Ujwal Co.op. Hou. Society, Behind Gorle Layout, Trimurthy Nagar, Nagpur - 22.

● Vadama, Koundinya Gothram, Krithigai, 34 years, PG employed Govt. Teacher, wanted bridegroom employed in Central, State Govt., Bank. Apply with horoscope. Address : P. Sundaram, C 24, Anna Nagar, 3rd Cross, Chengalpattu - 600 001.

● தென்கலை, ஆத்ரேய கோத்திர, அஸ்தம், 29 வயது, 5 அடி, +2 டைப்பிஸ்டாக 2600/- ரூபாய் சம்பளத்தில் சென்னையில் அரசு சார்பு அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, நல்ல கம்பெனி அல்லது அரசு அலுவலகத்தில் சென்னையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. வடகலை சம்மதம். முகவரி : N. Mythili, D-142, TodhunterNagar, Saidapet, Madras - 600 015.

மணமகன் மணமகள் தேவை

● Separate or mutual decently employed alliance for a girl +2, 32 years, Aswini, Vadamal, Naithrubakasyaba Tailoring and employed girl for her Brother 37 years, graduate Bharani, Rs. 4000/- plus. Multinational Company. Box No. 30146

● Pillai Comibatore based graduate girls 31, Govt. 3000, 29, Private 1000, Brother 34, Engineer, Private 5000, educated employed grooms and brides wanted. Mutual desirable. Box No. 30147

● சைவ வேளாளப் பிள்ளை, 30, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அனுஷம், தனியார் நிறுவனம், பார்ட்னர் D.T.P. சென்டர், கல்வி நிறுவனம், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சகோதரி 25, பி.காம்., பி.ஏ. (ஹிந்தி), மூலம் 3-ம் பாதம், டிகிரி படித்த சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. மணமக்கள் இதே இனமும், சுத்த சைவமாகவும் இருத்தல் அவசியம். பெட்டி எண் : 30148

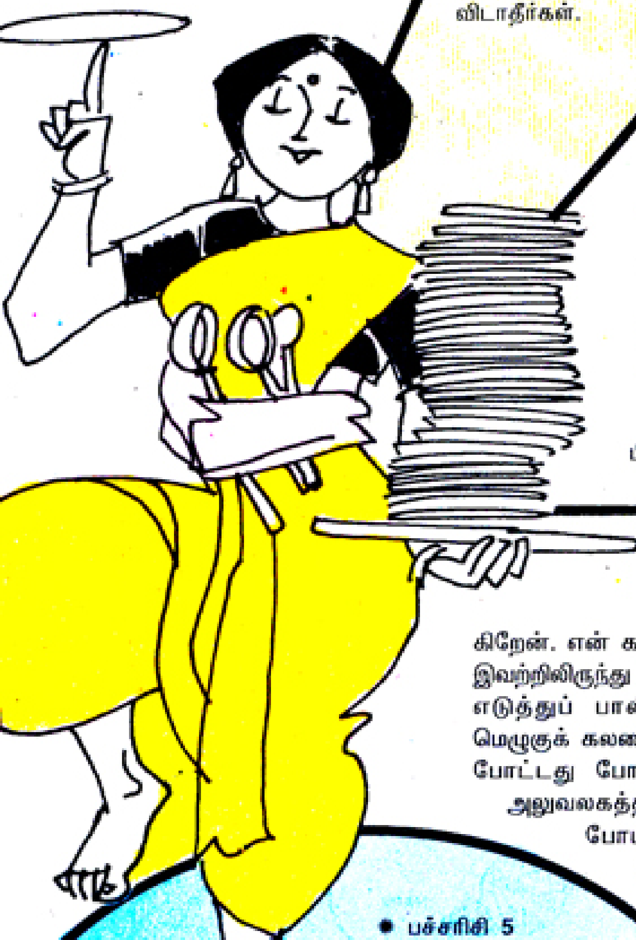
Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI.
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Executive Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail).
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail).

100 யோசனைகள்

• துவரம் பருப்பு வேக வைக்கும்போது பருப்புடன் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் கலந்து வேக வைத்தால் சாம்பார் இரவு வரை ஊசிப் போகாமல் இருப்பதுடன் உடம்புக்கும் நல்லது.

• உங்கள் கணவரின் அழகும், வலிமையும், ஈட்டும் பொருளும் மட்டுமே உங்களுடைய சொத்து என எண்ணி விடாதீர்கள். அவருடைய நல்ல குணங்களும் உங்களுடைய சொத்தாகும். அவற்றை மேம்படுத்தவும் உங்களால் இயன்றதைச் செய்யத் தவறி விடாதீர்கள்.

• காய்கறி உசிலி செய்பவர்கள் காய்கறியைத் தனியே வேகவைத்து, பருப்பைத் தனியே வேகவைத்து பின் இரண்டையும் வதக்கிக் கலந்து என்று ஏகமாய் அவஸ்தைப்படுவார்கள். இது தேவையில்லை. பருப்பு அரைத்தவுடன் கடைசியில் பொடியாக நறுக்கிய துருவிய காய்கறி துருவல்களை (கோஸ், கேரட், உருளைக்கிழங்கு) சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு திருப்புத் திருப்பி தேவையான உப்பு சேர்த்து, கடுகு தாளித்துக் கொட்டி மாவை இட்லித் தட்டில் கொஞ்சமாக வைத்து ஆவியில் வேகவைத்து உதிர்த்தால் பிரமாதமாக உசிலி செய்து விடலாம். எண்ணை கொஞ்சம் போதும்.



• எங்கள் வீட்டில் காலாவதியாகி விட்ட ஆயின்ட்மென்ட் டியூப்களைச் சேர்த்து வைத்திருக்கிறேன். என் கணவரின் ஷூக்களுக்குத் தினமும் இவற்றிலிருந்து சிறிது ஆயின்ட்மென்டை வெளியில் எடுத்துப் பாலிஷ் போல உபயோகிக்கிறேன். மெழுகுக் கலவை இருப்பதால், அசல் ஷூ பாலிஷ் போட்டது போல இருக்கிறது. என் கணவரின் அலுவலகத்தில் "இந்த பாலிஷ் எங்கே சார் போட்டீர்கள்? கல்யாண ஷூ போல பளபளக்கிறதே!" என்று வியப்புடன் கேட்டார்களாம். வீட்டுக்கு வந்த என் கணவர் எனக்குப் புகழாரம் சூட்டியது மட்டுமல்ல. வித்தியாசமான முறையில் ஷூ பாலிஷ் போட்டதற்குப் பரிசாக ஒரு முத்து மாலையையும் தந்தார்.

• பச்சரிசி 5 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு ஒரு ஆழாக்கு போட்டுச் சாதாரணமாக முறுக்கு செய்யலாம். அதிலேயே பச்சரிசி 5 ஆழாக்கும், கடலைப் பருப்பு அரை ஆழாக்கும், பயத்தம் பருப்பு அரை ஆழாக்கும் கலந்து மாவு செய்து நெய் 100 கிராம்(அ) வெண்ணெய் போட்டு பிசைந்து செய்தால் மிகவும் ருசியாக பொன் நிறத்தில் முறுக்கு இருக்கும். இதே போல பச்சரிசி மாவு 4 ஆழாக்கு, உடைத்த கடலை மாவு ஒரு ஆழாக்கும் போட்டு முறுக்கு செய்யலாம்.

48 ஆண்டுகளாக

**உங்கள் பத்திரங்களைப் பாதுகாக்க
எங்கள் சேவல் மார்க் ஃபைல்கள்
பயன்பட்டு வருவதுபோல
உங்கள் சேமிப்புகளை பாதுகாக்க
எங்கள் டெபாசிட் திட்டம்...**

கணக்கிடப்படும்
வட்டி விகிதம் – ஓராண்டுக்கு

24%

மாதங்கள்	ரூ.1000க்கு முதிர்வுத் தொகை	வருடாந்திர வட்டி விகிதம்
12	ரூ. 1260	26%
24	ரூ. 1587	29.35%
36	ரூ. 2000	33.33%
48	ரூ. 2520	38%
60	ரூ. 3175	43.5%

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ.1000

COCK BRAND FILE
TRADE MARK

MUTHUVEL INDUSTRIES

Mfrs. of COCK BRAND OFFICE FILES
Angappa Chettiar Industrial Complex,
20-A, Round Road, Post Box No. 32,
DINDIGUL - 624 001. TAMILNADU.
Ph: Off: (0451) 25260 & 27637. Res: 25643 & 23726
Grams: COCKFILE

உங்கள் முன்னேற்றமே எங்கள் வளர்ச்சி

ADWAVE/MI/5016

❋ கல்யாணம், கிரஹப் பிரவேசம் போன்ற விசேஷங்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கும் போது பணமாக வழங்குவதற்குப் பதில், ஆன்மீகக் கேசட்டுகளைப் பரிசாக வழங்கலாம். உதாரணமாக ஸ்கந்த சஷ்டி கவசம், சுப்ரபாதம் போன்ற ஆடியோ கேசட்டுகளை வழங்கினால் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அவர்களும் மகிழ்ச்சி யடைவார்கள்.

❋ சர்க்கஸில், நெஞ்சின் மீது பலகை ஒன்றைப் போட்டுக் கொண்டு அதன் மீது யானையை ஏற்றிக் கொள்ளும் வலிமை படைத்தவனும் குழந்தையாக இருந்த போது யானையைக் கண்டு பயந்துதான் இருப்பான். வளர்க்கும் முறை ஒவ்வொரு மனிதனையும் வெவ்வேறு நிலைக்கு உயர்த்துகிறது. அந்த வளர்க்கும் கலையைத் திறமையுடன் கைக்கொள்வது தாய்க்குலத்தின் தனித்த கடமை.

32 வயதான திருமதி. கீதா தேவி ஆலப்புழையில் செயிண்ட் ஜோசப் பெண்கள் கல்லூரியில் லெக்சரராகப் பணிபுரிந்து வந்தார். இவர் சமையலறையில் சமையல் செய்து கொண்டிருந்த பொழுது, குக்கர் வெடித்து, மூடி முகத்தில் அறைந்து பரிதாபமான நிலையில் மரணத்தைத் தழுவினார். குக்கரில் உள்ள 'சேப்டி வால்வு' சரியாக வேலை செய்யாததால் இந்தக் கோர முடிவு ஏற்பட்டது. குக்கரின் பழுதடைந்த பாகங்களை உடனுக்குடன் மாற்றினால் இம்மாதிரி அசம்பாவிதங்களைத் தடுக்கலாம்.

❋ சில நாட்களில் நாம் ''அடை''க்கு அரைத்து வைத்திருக்கும் சமயம் எதிர்பாராத விருந்தாளிகள் வந்து, "அடை போதுமா?" எனச் சந்தேகம் வரும் சமயம் தயங்காது ஒரு தம்ளர் ஜவ்வரிசியைக் களைந்து மாவுடன் சேர்க்கவும். 15 நிமிடம் கழித்து வார்க்கவும். வாழைப்பூ, தேங்காய், கோஸ், வெங்காயம் போட்டு வார்ப்பது போல் இதுவும் மிருதுவாகவும் பார்க்க முத்து முத்தாக அழகாகவும் இருக்கும்.

❋ நமது உடல் மிக விசித்திரமானது. சில சமயங்களில் நாம் மிக ஆவலுடன் ஒரு பழம் அல்லது உணவுப் பண்டம் எதையாவது உண்ண விரும்பினால் நம் உடலுக்கு அதிலுள்ள சத்து இன்றியமையாதது என்றே பொருள் (சபலத்திற்காகச் சாப்பிடுவதைக் கணக்கில் சேர்க்காதீர்கள்) கர்ப்பிணிகள் சில பொருள்களை அதிக ஆவலுடன் சாப்பிடுவதும் இதனால்தான் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் சுட்டிக் காட்டுகிறது!

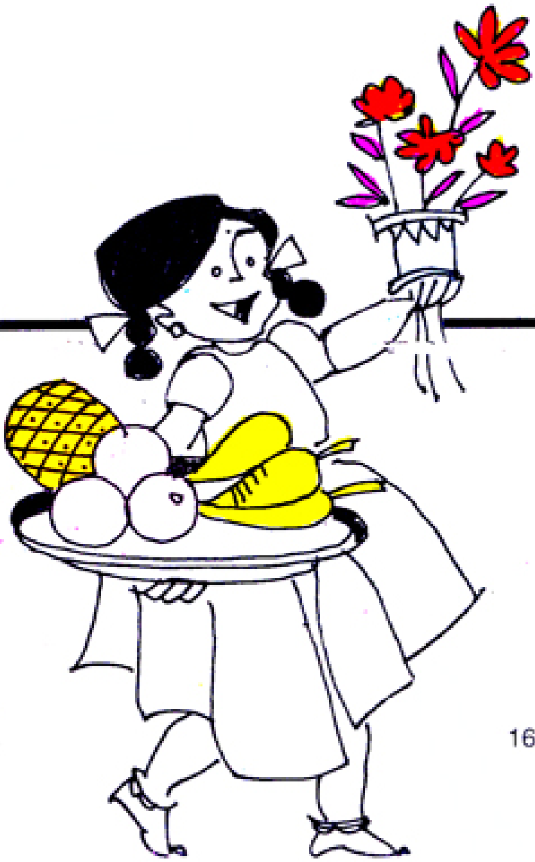


✻ வீட்டில் பருப்புப் பொடி திரித்து வைத்திருப்பவர்கள் அதை வற்றல் குழம்பு, வெந்தயக் குழம்பு வைக்கும் போது இரண்டு சிட்டிகை போட்டால், நல்ல மணமாக இருப்பதோடு மட்டுமில்லாது, பருப்பு தனியாக இடும்போது அடியிலேயே கடைசியில் தங்கும் சிரமமும் இருக்காது. முழுவதும் கரைந்து விடுவதால் எல்லாச் சத்துக்களையும் பெற முடிகிறது.

சதை மடிப்பா?

✻ வாழைத் தண்டு, வெள்ளை முள்ளங்கி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு இவை சேர்த்துப் பச்சையாக வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, அங்கங்கே விழும் சதை மடிப்புகள் மறையும்.

✻ பாகற்காய் வதக்கல் கறி செய்யும்பொழுது மிளகாய்த்தூள், உப்பு, இவற்றோடு ஆம்சூர் (மாங்காய்ப்பொடி- கடைகளில் கிடைக்கும்) பொடியையும் கொஞ்சம் சேர்த்துப் பாருங்கள்... கசப்பில்லாத பாகற்காய் கறியைக் குழந்தைகள் கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

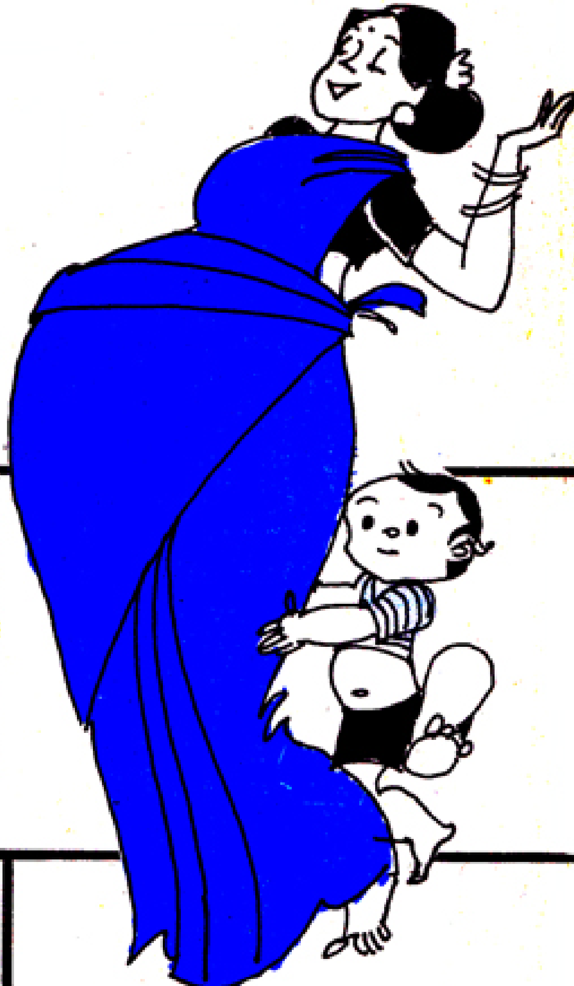


✻ எல்லா வடாம்களையும் உப்பும், காரமுமாகவே செய்வதைவிட்டுக் குழந்தைகளுக்கென கொஞ்சம் மாவில் சர்க்கரை கலந்து கிளறி, ஏதாவது ஒரு பழ எசன்ஸையும், கலரையும் சேர்த்து வடாம் பிழிந்தால் பொரித்த பின் தித்திப்பாகவும் வாசனையாகவும், கலராகவும் இருக்க, விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

✻ உடலில் புண், குடலில் புண் - எதுவாக இருந்தாலும், டாக்டரிடம் ஓடாமல், தேன் பாட்டிலைத் தேடி எடுங்கள். தேனை உள்ளுக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் குடித்து, சருமத்தின் மேல் உள்ள புண்ணின் மேலும் தேனைத் தடவி வாருங்கள். அதிசயத்தக்க முறையில் புண் குணமாகும்.


COMMANDO TOUGH
காலரி
COMMANDO
COLOURFUL, STURDY AND PRACTICAL
SAVE TREE
SAVE THE FUTURE
GUARANTEE
● CHOICE OF COLOURS ● LIFETIME GUARANTEE ● UV STABILISED COLOURS ● ECO FRIENDLY
ABCO PLASTICS LIMITED, 24-B, NELSON ROAD, MADRAS - 600 029, INDIA. TEL : 426690/4838504/422111.

* அடிக்கடி டிபன் செய்பவர்கள் வீட்டில், தயிர் வீணாவதற்கு வழியிருக்கிறது. அவர்கள் மிளகாய்ப் பொடியுடன் தயிரைக் குழைத்து, இட்லி அல்லது தோசைக்குத் தொட்டுச் சாப்பிட்டால், சுவையும் அபாரமாக இருக்கும். எண்ணெய் செலவும் மிச்சம்!



* நீங்கள் எவர்சில்வர் குங்குமச் சிமிழ் வாங்கிப் பலருக்கு வெற்றிலை, பாக்கில் வைத்துக் கொடுக்கிறீர்கள் அல்லவா! உபயோகமில்லாமல் அது இறைந்து கிடக்கிறது பலர் வீட்டில். ஊறுகாய் வைத்துக் கொண்டு போகும்படி உள்ள சிறிய எவச்சிலவர் குட்டி டப்பாக்கள் வாங்கி, அதில் குங்குமம் போட்டுக் கொடுங்கள். அவர்களுக்கும் உபயோக மாக இருக்கும்.

* ஆரஞ்சுப் பழத்தின் தோலியையும், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாய் நறுக்கிச் சிறிது கூட எண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி, வற்றல் குழம்பாகச் செய்தால் கமகமவென்று வாசனையுடன் சாதம் இன்னும் இரண்டு பிடி அதிகமாகச் சாப்பிடத் தோன்றும். பித்தம், ஜீரணத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

* பால் திரிந்து விட்டால் நன்கு நீரை வடிகட்டி சர்க்கரை சேருங்கள். பிறகு லேசாகக் கிளறிக் கொண்டு மிக்ஸியில் போட்டு உதிர் உதிராக எடுங்கள். அருமையான பால்கோவா ரெடி.

* அரிசி, பருப்பில் வண்டு வந்து விட்டால், வெயிலில் போட்டால் வெப்பத்தில் சுருண்டு விடும் என்றாலும் அரிசி பருப்பை விட்டு சுலபத்தில் அகற்ற முடியாது. சரி! வேறு என்ன வழி?
பாதி வெயிலும், பாதி நிழலும் இருப்பது போல அரிசியைப் பரப்ப வேண்டும். வெயில் பட்டு, வண்டுகள் நிழல் பகுதிக்கு வந்து, அங்குள்ள சுவர் வழியாக, சாரை சாரையாக ஏறி விடும். அப்படியே துடப்பத்தால் முறத்தில் தள்ளி வெளியே கொட்டி விடலாம்.

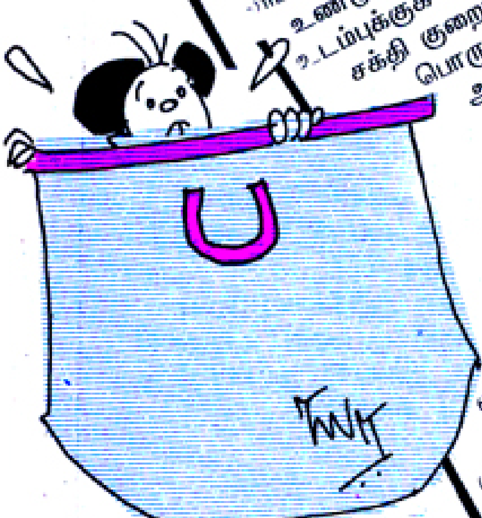
❋ அப்பளம் வடாம் எல்லாம் தீர்ந்தவுடன் டப்பாவின் அடியில் பொடியாக மீதி இருக்கும். அதை எண்ணெயில் பொரிக்க முடியாது. அதனால் அதை கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொட்டி, உடனே எடுத்து வடிகட்டி ஆறிய பிறகு சேமியா உப்புமாவிற்குத் தாளிப்பது போல் தாளித்து இதையும் கொட்டி, மேலே தேங்காய் துருவலைப் போட்டு மூடி. எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

❋ சாதாரணமாக முந்திரிப் பருப்புக்கள் எங்கே இருக்கிறதோ அங்கே எறும்புகளுக்குக் கொண்டாட்டம்தான். இந்த முந்திரிப் பருப்புக்களை எறும்புகள் அரித்துத் தின்று விடாமல் இருக்க இத்துடன் சிறிதளவு பச்சைக் கற்பூரத்தைப் போட்டு வைத்து விட வேண்டும்.



❋ சமையல் சோடாவும் சலவைச் சோடாவும் தோற்றத்தில் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதால், கவனக் குறைவாக மாற்றிச் சமையலில் உபயோகித்து விட்டுச் சங்கடப்படுகிறவர் களுக்கு: சலவைக்காரம் சோடா - ஈரக்கையால் தொட்டால் சூடாக இருக்கும். சமையல் சோடா - ஈரம் பட்டால் பழுப்பு அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும்.

❋ 'சுட்ட எண்ணெயைத் தொடாதே. வறுத்த பயிறை விடாதே' என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. சுட்ட எண்ணெய் உடம்புக்குக் கெடுதல். ஜீரண சக்தி குறையும். வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்படும். ஆதலால் சுட்ட எண்ணெயை உபயோகிக்கக் கூடாது. எண்ணெய் மீந்து போகாதபடி பலகாரம் செய்யலாம். வறுத்த பயிறு உடல் வளர்ச்சிக்குச் சிறந்தது. எத்தனை நாட்கள் ஆனாலும் கெடுதி இல்லை. வறுத்த பயிறு குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் நல்லது.



❋ தீபாவளி, பொங்கல், பிறந்தநாள், புதுவருடப் பிறப்பு ஆகிய தினங்களில் கடைகளில் விற்கும் கிரீட்டிங்ஸ் கார்டுக்குப் பதிலாக நம் வீட்டுக் குழந்தைகளிடம் போஸ்ட் கார்டை வாங்கிக் கொடுத்து அவர்கள் இஷ்டப்படி டிராயிங் வரையச் சொல்லி அனுப்பி னால் செலவும் கம்மி, குழந்தை களுக்கும் குது கலம், பெறுபவர்களுக்கும் சந்தோஷம்!

SAKTHI NATURE CURE RESEARCH SERVICE CENTRE

தீராத நோய்களும் தீர்ந்து போகும்!

இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் நாம் உண்ணும் உணவில், நீரில் மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை ஆகியவற்றில் நச்சு பெருகி நம் உடலில் உள்ள இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புத் திறனைக் குறைத்து, பல வகை நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

எங்களிடம் தெய்வீக சக்தி பெற்ற விலைமதிப்பற்ற அருகம்புல், வல்லாரை, தூதவளை, சிரியாநங்கை, கடுக்காய், வில்வம், ஓரிதழ் தாமரை போன்ற 400க்கும் மேற்பட்ட இயற்கை மூலிகை களைக் கொண்டு ஆஸ்த்மா, நீரிழிவு, மூட்டுவலி, அல்சர், மூலம், இருதய கோளாறுகள், மேக நோய், கல்லடைப்பு, தோல் வியாதிகள், உடல் இளைக்க, பொடுகு, கூந்தல் கருத்து நீண்டு வளர, கண் நோய்கள், கேன்சர்கள், எய்ட்ஸ் போன்ற அனைத்து நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம்.

1. பல வருடங்களாக, பல மருந்துகளைச் சாப்பிட்டும் பலன் கிடைக்கவில்லையே என்று வருத்தப்படுபவர்களும் கவலைப்பட வேண்டாம்.
2. அறுவை சிகிச்சை செய்தால்தான் சரியாகும் என்று ஆங்கில மருத்துவரால் கைவிடப் பட்டவர்களும் கவலைப்பட வேண்டாம். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட உடல் குறைப்பு, முடி நீண்டு வளர, அழகு கூட, வயிறு குறைய மற்றும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

IMCOPS மருந்துகள் கிடைக்கும்.

குறிப்பு: இயற்கை, சித்தா, காந்த சிகிச்சை டாக்டர்களை காலை 10 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை நேரிலும், தபால் மூலமும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Adress : SAKTHI ENTERPRISES,
1, Y.M.C.A. BUILDING, ROYAPETTAH, MADRAS - 600 014. Phone : 831141

தபால் மூலம்

எது வேண்டும்? அரசு வேலை? சொந்தத் தொழில்?

ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி	வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத் (ஓவியம்) தேர்வு எழுதி நீங்களும் ஓவிய ஆசிரியர் ஆகலாம். அரசுப் பள்ளிகளிலும், தனியார் பள்ளிகளிலும் ஏராளமான உடனடி வேலை வாய்ப்பு. போட்டி குறைவு அடிப்படைச் சம்பளம் ரூ.1,200/- இதர படிகள் சேர்த்து ரூ.2,500/- வரை மாதச் சம்பளம், கல்வித் தகுதி: SSLC, +2 தேர்ச்சி பெற்ற ஆண்கள், பெண்கள்
கமர்ஷியல் ஆர்ட்	கல்வித் தகுதி தேவையில்லை. தமிழ் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும் ☐ விளம்பர போர்டுகள் ☐ துணி பேனர்கள் ☐ சினிமா சிலைடுகள் ☐ சுவர் விளம்பரங்கள் போன்றவற்றைக் கற்று ஓவிய ராகி மாதம் ரூ.5,000/- வரை சம்பாதிக்கலாம்.
ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங்	இயந்திரங்கள் எதுவுமின்றி கையினால் அச்சிடும் முறை. ரூ.500/- மூலதனம் போதும். காகிதம் மட்டுமின்றி துணி, தோல், தகரம், பிளாஸ்டிக், அட்டை, மரம் அனைத்திலும் அச்சிடலாம். விளம்பரத் துணிப் பைகள், பேனர்கள், பனியன்கள், ஸ்டிக்கர்கள், திருமண அழைப்பிதழ், விசிட்டிங் கார்டுகள், டப்பா மூடிகள் போன்ற பலவற்றில் அச்சிடக் கற்று மாதம் ரூ.3000/- முதல் ரூ.6000/- வரை சம்பாதிக்கலாம்.

• நேர்முகப் பயிற்சி உண்டு •

விவரப் புத்தகம் இலவசம்

AJANTHA SCHOOL OF ARTS
(Govt. REGD NO:1075/89/MS/RD)
POONAMALLEE, MADRAS - 600 056.

* ப்ளவுசுக்கு லைனிங் துணியாக, பயன்படுத்தாத அங்கவஸ்திரங்களைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது பைகளாகத் தைத்து வைத்துக் கொண்டால் திரிந்த பாலை வடிகட்ட, பனீரைத் தயாரிக்க, தானியங்களை முளை கட்ட இந்தப் பைகளைப் பயன்படுத்தலாமே!

* வீட்டில் அலாரம் டைம்பீஸ் கடிகாரம் வைக்கும்போது, அலாரம் அடிப்பது நமக்குச் சரியாகக் கேட்கவில்லையென்றால் ஒரு அலாரம் டைம்பீஸை அலுமினியத் தட்டின்மேல் வைத்தால் அலாரம் அடிக்கும் போது மிகவும் சப்தமாக ஒலிக்கும். நாம் உடனே எழுந்து விடலாம்.

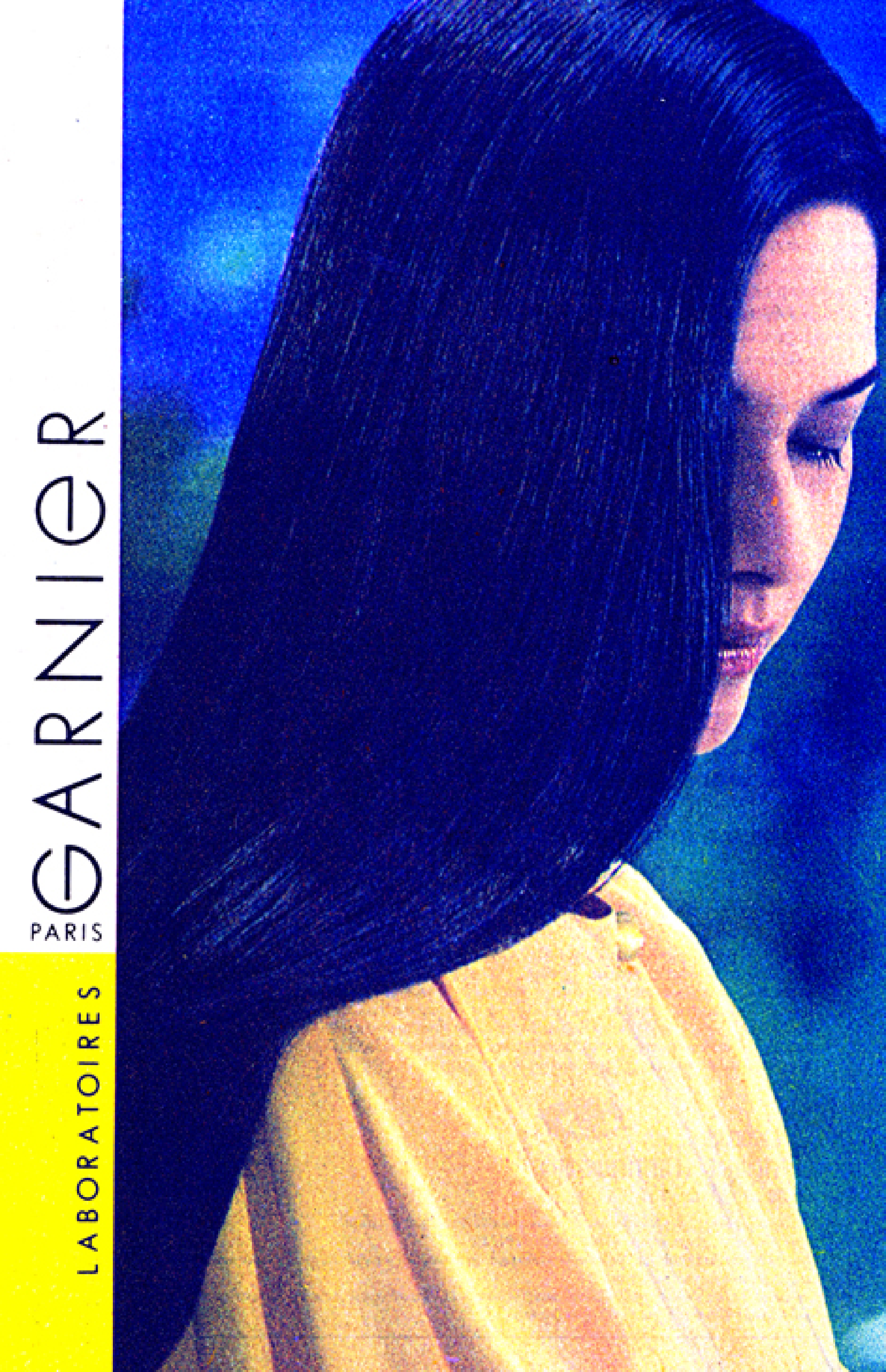
* ஐஸ் டிரேயில் தண்ணீருக்குப் பதிலாக ஜூஸை ஃப்ரீஸ் செய்து இந்த ஃப்ரூட் ஐஸ்களை ஜூஸில் போட்டுப் பரிமாறவும். அட்டகாசமாக இருக்கும். லைம் ஜூஸை அழகான ஆரஞ்சு ஐஸுடன் பரிமாறினால் அது நாவுக்கும் கண்ணுக்கும் விருந்தாக இருக்கும்.

வெங்காய பஜ்ஜி

* வெங்காய பஜ்ஜி எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதானே என்கிறீர்களா? சிலருக்குப் போடும் போது சுருள் பிரிந்து கொண்டு சரியாக வராது. அப்படி வராதிருக்க சிறிய வெங்காயத்தை உரித்துக் கொண்டு 2 டீஸ்பூன் அளவு எண்ணெய் விட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கிக் கொண்டு பிறகு பஜ்ஜி மாவில் போட்டு எடுக்க மணமும் சுவையுமாக இருக்கும். நிறையவும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தது போலவும் இருக்குமே! பார்க்கவும் வித்தியாசமாக இருக்கும்.



* கல்யாண சீசன் போது முறுக்குகளை வைத்துக் கொடுத்து விட்டார்கள். யாரும் சாப்பிட வில்லையா? அம்மியில் வைத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடிக்கவும். பின் 'மிக்ஸி'யில் இட்டு நைஸாகப் பொடி செய்து கூட்டு, பொரியல் செய்யும் பொழுது தூவினால் நல்ல ருசியாக இருக்கும். நிறைய 'முறுக்குகள்' இருந்தால் உப்புமாவே செய்யலாம்.


GARNIER
PARIS
LABORATOIRES

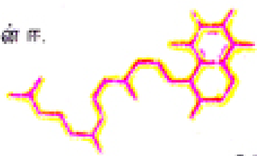
புதிய

உல்த்ரா தூ நரிஷிங் ஹேர் ஆயில்

இயற்கை கருவூலம் அளித்த பரிபூரண பராமரிப்பு மற்றும் புத்துயிர்ப்பு

தேங்காய் எண்ணெய், பாதாம் எண்ணெய், வைட்டமின் ஈ மற்றும் எஃப் ஆகியவற்றின் உகந்த கலவை

லாபரெட்டரீஸ் கார்னியர், பாரீஸ் உருவாக்கி தரும் உல்த்ரா தூ நரிஷிங் ஹேர் ஆயில் இயற்கை தாவர சத்துக்கள் அடங்கியது. மென்மைக்குப் பாதாம் எண்ணெய். அபரிமிதமான போஷாக்கிற்கு தேங்காய் எண்ணெய். அத்தியாவசிய ஊட்ட சத்துக்களுக்குப் புத்துயிர் தர வைட்டமின் எஃப். கேசப் பாது காப்புக்கு வைட்டமின் ஈ.



வேறெந்த ஹேர் ஆயிலிலும் இம்மாதிரியான, நூதனமான ஒருங்கிணைந்த கலவை கிடையாது. இதில் அடங்கியுள்ள கருப்பொருட்கள் ரோம இழையின் வேரில் இருந்து நுனி வரை போஷாக்களிக்கின்றன. இனிய நறுமணம் கொண்டது. பிசுபிசுப்பு இல்லாதது. உல்த்ரா தூ நரிஷிங் ஹேர் ஆயில் எளிதாகவும், சீராகவும் பரவுகிறது. இது உங்கள் கேசத்துக்குத் தேவையான பரிபூரண பராமரிப்பைத் தருகிறது.



Ultra DOUX

உல்த்ரா தூ
கேசப் பராமரிப்பின் அழகு இரகசியம் !

விஞ்ஞானம் இயற்கையின் இதயத்தைத் தொடுகிறது.

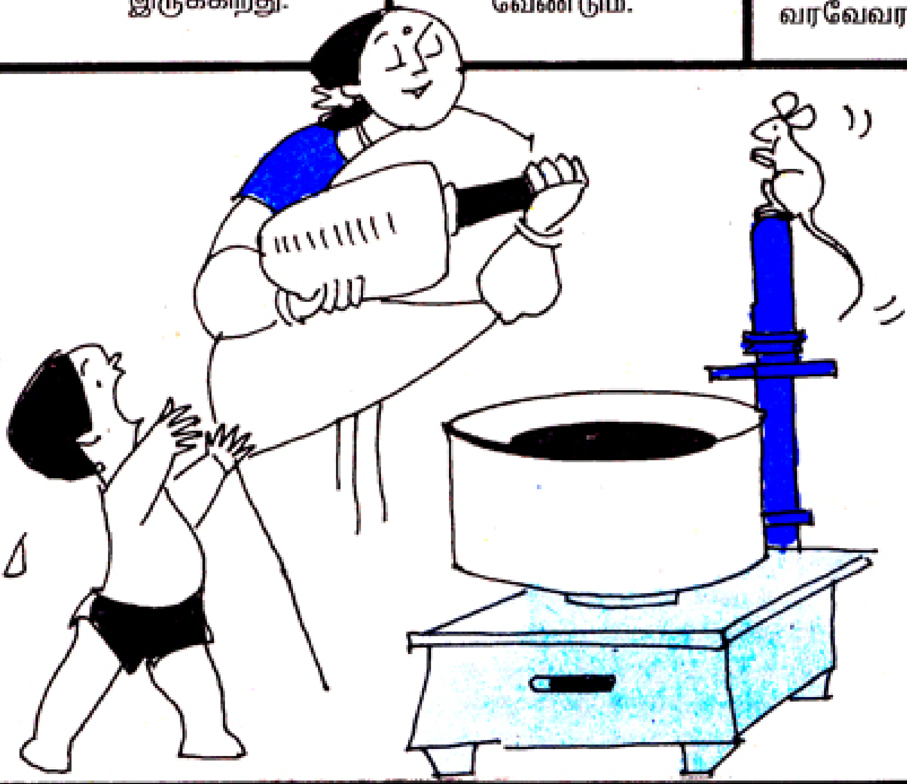
ஹேர் ஆயில் போஷாக்கு பெற	ஷாம்பூ கேசத் தூய்மைக்கு	கண்டிஷனர் மென்மையும் பளபளப்பும் கிடைக்க	இன்ஸ்டன்ட் டிடேங்லர் எளிதாக சிக்கெடுக்க

LABORATOIRES
PARIS GARNIER

✸ குழந்தை பிறந்தவுடன் உங்கள் பாலைக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், தாய்ப்பாலில் குழந்தையின் கண் பார்வைக்கு வேண்டிய வைட்டமின் 'ஏ' அபரிமிதமாக இருக்கிறது.

✸ கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, நீங்கள் கறும் பச்சை நிறமான கீரை வகைகளையும், (காரட் போன்ற) மஞ்சள் நிறமான காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

✸ கோதுமையை மாவாக அரைத்ததும் நன்றாகச் சலித்துக் கொஞ்சம் தூள் உப்பைக் கலந்து வைத்தால் வண்டுத் தொல்லை வரவேவராது.



✸ எத்தனை சிரமப்பட்டுப் பண்ணினாலும் தக்காளி சாதம் 'சப்'பென்று தான் இருக்கும். ஆனால் கொஞ்சம் மசாலாப் பொடியைத் தூவிப் பாருங்கள். இது தக்காளி சாதமா(அ) அமிர்தமா என்று கேட்க வைக்கும்.

✸ இன்லண்ட் லெட்டர் எழுதுவதற்கு முன்பாக நன்றாக மடித்துவிட்டு எழுதினால் கிழிக்கும் போது எழுத்துக்கள் மறைவதையும் தவிர்க்கலாம். நன்றாகக் கிழிக்கவும் முடியும்.

* உண்டு மகிழ்வதற்கும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு உண்பதற்கும் உள்ள வேறுபாட்டைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே நம் செல்வங்களுக்குக் கற்றுத் தந்து விடுங்கள். சாக்லெட் மிட்டாய் உண்டு மகிழ்வதற்காக. வேப்பம் பூ, வேப்பங் கொழுந்து, பாகற்காய் வாழ்க்கையில் நோயற்று மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு. சத்துணவான தக்காளி அளவோடு உண்பதற்கு. (அதிகமானால் சிறு நீரகக் கற்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும்.)

* வெயில் அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைக...
வெளியில் அழைத்துச் செல்லும் பொழு...
கவர் டிரஸ் அணிவித்து அழைச்...
கள், அதிகமாக வெயில் ...
தெரியாது.

* கை விரலில் சிறு முள் குத்தி, எடுக்க வராவிட்டால் அதை எடுக்க ஒரு உபாயம் இருக்கிறது. முள் குத்திய இடத்தில் சிறிது பெவிகாலைத் தடவி விடவும். பெவிகால் நன்றாக உலர்ந்து விட்ட பின்னர், அதை உரித்து எடுத்தால் குத்திய முள் பெவிகாலுடன் சேர்ந்து வந்து விடும்.

* கதவு, ஜன்னல் ...
வெயில் காலத்...
எவ்வளவு ...
படிந்துவிடுகின்...
கதவு, ஜன்ன...
துடைத்...
அதே ...

* வெளியூர் செல்லும்பொழுது தக்காளி சாதம், புளியஞ்சாதம், லெமன் ரைஸ், தேங்காய் சாதம் போன்றவற்றில் பார்சல் கட்டும்பொழுது, சுட்ட (அ) பொரித்த அப்பளத்தைப் பொடித்து சாதத்தில் கலந்து பொட்டலம் கட்டி விடுங்கள். சாப்பிடும் பொழுது தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் வேண்டி இருக்காது. சாதமும் ஜோராக இருக்கும்.

* இ...
ே...
செ...

* தனி பீட்ரூட் பொரியல் செய்வதைவிட, காரட், உருளைக்கிழங்கு - பூண்டையும் சேர்த்து வதக்கினால் 'ட்ரை கலர்', ருசி மிகுந்து இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.



* தேங்காய்த் து...
சாமான்களைத் து...
தனியானவையும் ...
துவையல் மனை...

...றுங்
...களுக்குத்

...கள் தூசு படிந்து விட்டால் இந்த ...ம் சிரமம். வெறும் துணியால் ...யும் மறுநாளே தூசுகள் வந்து ...ியுடன் சிறிது கெரசின் கொண்டு ... வீட்டில் உள்ள மரச் சாமான்களைத் ...கும் துணியில் ஒட்டிக் கொள்ளும். ... மரச் சாமான்கள் பளபளப்பாவதுடன், ...கள் ஆகியவையும் நெருங்காது.



...யில் காலமாதலால் எங்கு ...னும் ஈக்கள் மொய்த்துக் ...ருக்கும். உங்கள் வீட்டிலும் ஈ ...ல்லையா? வீட்டைக் கழுவும் ...போது நீரில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துப் பின்பு கழுவுங்கள். ...ாய்ந்தபின் அறையில் ஈக்கள் வந்து அமராது.

* பிரெட் நமக்குப் பிடித்தமான வடிவங்களில், சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கட்செய்து, குலோப் ஜாமூன் மாவை பொரிப்பது போல நெய்யிலோ அல்லது டால்டாவிலோ பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்து, குலோப் ஜாமூனுக்கு செய்வது போல, சர்க்கரை ஜீராவில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து சாப்பிட்டால் குலோப் ஜாமூனை விட அதிக ருசியாக ப்ரெட் ஜாமூன் கிடைக்கிறது.

...குத் தேவையான ...க்கும் போது சிறிது ... வறுத்து அரைத்தால் ...க்கும்.

* சின்ன நெல்லிக்காயை கேரட் துருவலில் சின்னதாகத் துருவிக் கொண்டு, மாங்காய் சாதத்திற்குத் தாளிப்பது போல் தாளித்து, நெல்லிக்காய் சாதம் தயாரிக்கலாம். இந்த சாதத்திற்குத் தேங்காய் சட்னி தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

✷ செலவாகாத ஜாமை மிக்ஸியில் வைப்பரில் போட்டு அடித்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குளிர்ந்த தண்ணீரை விட்டுப் பழரசமாக அனைவருக்கும் பரிமாறுங்கள். சூப்பராக இருக்கும்.

✷ புடைவை கிழிந்து விட்டாலும் முந்தானை கிழிவதில்லை. இரண்டு, மூன்று முந்தானைகளை இணைத்துக் கர்ட்டன் போட்டால் அழகாக இருக்கும்.

✷ டூத் பிரஷ்ஷை வாரம் ஒருமுறை வெந்நீரில் ஊறப் போட்டு வைத்துப் பிறகு அலம்பி உபயோகிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது.

✷ சப்பாத்திகளைச் சூடாக எடுத்து வைக்க வடிகட்டி தட்டை உபயோகப்படுத்தினால், அடியில் வைத்த சப்பாத்திகள் ஆவியினால் சொத சொதவென்று ஆவதைத் தவிர்க்கலாம்.

✷ குழந்தைகளுக்கு இரவு பேரீச்சம்பழம் 4,5 கொடுத்து பால் (அ) தண்ணீர் கொடுத்தால் மனோபலம் கூடும். மூளை பலப்படும்.



✤ ஸ்கூட்டர், பைக் போன்ற டூ வீலர்கள், மற்றும் கார் இவற்றில் இன்ஷூரன்ஸ் பேப்பர் வைத்து மாட்டும் வட்டத் தட்டு (பிளாஸ்டிக் டிஸ்க்) பயன்படுத் தாமல் இருந்தால் தூர எறிந்து விடாமல் அதில் ஓம் என்று எழுதி குண்டூசியில் (உங்களுக்கு விருப்பமான நிறத்தில் சிறிய சம்கியைக் கோர்த்து அத்துடன் சிறிய மணி ஒன்றையும் கோர்த்து ஓம் என்ற எழுத்து மீது குத்தி விடுங்கள். இதை உங்கள் வீட்டுப் பூஜை அறை வாசலில் மாட்டி விடுங்கள். பளபளவென ஓம் என்ற எழுத்து உங்கள் வீட்டுப் பூஜை அறையை அலங் கரித்து வரவேற்கும்.

✤ பிரண்டையை மட்ட மாக எடை போட வேண் டாம். தலை யிலிருந்து கால் வரை (உள்ளுறுப் புகள்) உள்ள எல்லா வியாதிகளையும் குண மாக்கும் உயர்ந்த பொருள் பிரண்டை. வாரம் ஒருமுறையாவது பிரண்டையைச் சமையல் செய்து சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். அஜீரணம் நெருங்காது.

✤ பச்சைக் கீரைகள் முக்கியமான தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்களின் உறைவிடமாகத் திகழ்வதால், உடல் நலக் காப்பு உணவுப் பொருட்கள் என வகைப்படுத் தப்பட்டுள்ளன. கீரைகளில் இரும்பு, கால்சியம், வைட்டமின் ஏ (கரோட்டீனாக) வைட்டமின் சி மற்றும் குறிப்பாக ரைபோஃப்ளோவின் மற்றும் ஃபோலிக் அமிலத்துடனான பி-காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் ஆகியவை பெருமளவில் உள்ளன. இவற்றில் புரோட்டீ னும் உள்ளது. இந்தப் பசுந்தழைக் காய்கறிகளை தானிய - பயறுக் கலவையுடன் சேர்க்கும் போது இது உணவிலுள்ள புரோட்டீன் தரத்தை உயர்த்துகிறது. பச்சைக் கீரைகள் வலுவான எலும்புகளையும், ஆரோக்கியமான பல் மற்றும் ஈறுகளையும் உருவாக்க உதவுகின்றன.

✤ நீங்கள் எந்தப் பணி யைச் செய்தாலும் அதை அன்புடனும் ஆர்வத்து டனும் செய்யப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். எதிர் காலத்தில் கடினமான பணிகள் எதிர்ப்படும் போது உங்களிடம் இருக் கும் இந்தக் குணம் இயல்பாக அந்தப் பணி யையும் செம்மையாக முடித்துத் தரும்.

- நார்மன் வின்செண்ட்

✤ பச்சரிசியை மிஷினிலோ அல்லது மிக்ஸி யிலோ பெரிய ரவையாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பங்கு அரிசி ரவைக்கு ஒரு பங்கு உளுந்தை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து நறநறவென்று அரைக்கவும். பச்சரிசி ரவையை நன்கு புளித்த தயிரில் ஊறவைக்கவும். அதில் அரைத்த உளுந்தைப் போடவும். ஒரு பிடி மிளகை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி மாவில் போட வும். அடுப்பில் நெய்யை நன்கு காய்ச்சி மாவில் விடவும். பிறகு கறிவேப்பிலையை உருவிப் போடவும். அளவாக உப்பு சேர்த்து மாவைக் கலந்து கிண்ணங்களில் ஊற்றிக் குக்கரில் இட்டிலிக்கு வைப்பது போல் வேகவைத்து எடுக்கவும். நன்கு புளித்த தயிர் இருந்தால் உடனடியாக நீங்கள் இந்த காஞ்சீபுரம் இட்டிலி யைத் தயாரிக்கலாம்.



✤ புது பாட்டிலுள்ள கெட்சப், தேன், டால்டா, நெய், எதுவானாலும் சரி, தங்குதடையின்றி வெளிவர, ஒரு 'ஸ்ட்ரா'வை பாட்டிலில் செலுத்துங்கள். இதன் வழியாக வரும் காற்று, பாட்டிலுள்ள பொருளைச் சுலபத்தில் வெளிக் கொணரும்.

✤ வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பை (எண்ணெய் விடாமல்) வாசனை வர வறுத்து நைசாக அரைத்து ஒரு ஹார்லிக்ஸ் பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

புளித்த மோர் ஒரு தம்ளர் எடுத்து, அதில் ஒரு ஸ்பூன் உளுத்த மாவைப் போட்டு உப்புப் போட்டுக் கரைக்கவும். சீரகம், கொத்துமல்லித் தழை, கடுகு போட்டுத் தாளிக்கவும். இதுவே டாங்கர் மாவுப் பச்சடி. குழம்பு சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட மிகவும் அருமையாக இருக்கும். திடீர் விருந்தாளிகள் வந்தால் உடனே பண்ண மிக எளிதான சுவைமிக்க பச்சடி.

✤ ஒருவன் எத்தகைய துன்பம் அனுபவித்தாலும் அவனை நேசிக்கும் குழந்தை ஒன்று இருந்து விட்டால் போதும், அவனைத் துரதிர்ஷ்டசாலி என்று கூற முடியாது.
- சாமுவேல் டெய்லர்

✤ விக்கலை நிறுத்த ஒரு 'இனிமையான' வழி, ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையை வாயில் போட்டு, அது கரையும் முன்பே விழுங்கவும், மணலாகத் தொண்டைக்குள் இறங்கும் சர்க்கரை அங்குள்ள நுண்ணிய நரம்பு முனைகளை வருடி, முக்கியமாக விக்கல் தொடரக் காரணமான ஃப்ரீனிக் என்னும் நரம்பை அமைதிப்படுத்து வதால், விக்கல் விரைவில் நின்று விடும்.

இருபதில் பத்தொன்பது பேருக்கு இது பலனளிக்கிறது.



✤ வாடல், உப்புத் தண்ணீர், வேகவைக்க நேரமின்மை ஆகிய காரணங்களால் குழம்பில் போடும் கறிகாய்கள் வேகாது. இவற்றைத் தூக்கி எறியாமல் மிக்ஸியில் அடித்துக் குழம்பில் கொட்டிக் கொதிக்க வைத்தால் மிகவும் ருசிக்கும். தயிரில் கலக்கி, கடுகு தாளித்துப் பச்சடியாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

❖ உடல் எடை குறைய விரும்புபவர்கள் ஒரேயடியாய் பட்டினி கிடந்தால் உடல் நோய்வாய்ப்படச் செய்யும். மனத்திலும் உறுதி தளரும். மாறாக, ஒவ்வொரு வேளையும் கொழுப்புச் சத்து நீக்கி மக்காச் சோளம், காய்கறி, கீரை போன்றவற்றை உட்கொண்டால் எடையும் குறையும். சருமமும் பளபளப்பாகும்.

❖ காலை உணவிற்குக் 'கார்ன் பிளேக்' எனக் கடையில் விற்கப்படும் சோள உணவைப் பாலுடன் அருந்த அவசர ஆபீஸ் உத்தியோகக்காரர்களுக்குச் சிறந்தது. அது மிகச் சிறந்த சத்து நிறைந்த 'டயட்' உணவும் கூட.

• கொத்தவரங்காயை அதிகம் உணவில் சேர்க்காமல் இருப்பதே நல்லது.

• காய்கறி, பருப்பு, தானிய, பழ வகைகள் அடங்கிய சைவ உணவே சிறந்த உணவு என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

❖ உலர்ந்த ஆரஞ்சுத் தோலின் புகை கொசுக்களை விரட்டும். போகிற போக்கில் பழத்தை விட ஆரஞ்சுத் தோலுக்கு டிமாண்ட் அதிகமாகலாம், அதிலிருந்து கொசுவத்திச் சுருள் தயாரிக்க ஆரம்பித்தால்!



❖ சென்ட் தீர்ந்தவுடன், அந்த பாட்டிலை அலம்பி ஊற்றிய தண்ணீரில் துணி அலசினால், வாசனையாக இருக்கும்.

✣ அடுப்பிலிருந்து நெய்யை இறக்கியதும், கறிவேப்பிலையை மோரில் நனைத்து, நெய்யில் போட்டால், கறிவேப்பிலையும் மோரும் முறுகி, நெய் நல்ல மணத்துடன் இருக்கும்.



✣ ஒரு சிறுநீரகம், ஒரு நுரையீரலுடன் வாழலாம். ஆனால் இருக்கும் ஒரு கல்லீரல் பழுதுபட்டால் ஆபத்தே. ஆனால் குடி முழுக்க முழுக்க கல்லீரலைப் பாழ்படுத்துகிறது.

ஆரோக்கிய மனத்திற்கு ஆரோக்கியமான உடல் அவசியம்.

உடலில் எடை கூடுதல் சதை பருமன் எனின் கர்வம் தலையின் பருமன் ஆகும்.

✣ சேனைக் கிழங்கு வறுவல் செய்ய, தயாரித்த வில்லைகளை லேசாக ஒரு ஆவி வேகவிட்டு பின்னர் வடிய வைத்து, அதன் பின்னர் எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் அதன் கரகரப்பே தனி!

✣ எப்பொழுதும் குழந்தைகளை ரப்பர் ஷீட்டிலோ, நைலான் பாயிலோ படுக்க வைத்தால் உஷ்ணம் அதிகம் ஆகி, கண் பொங்கும். கோரைப் பாய்தான் எந்தச் சீதோஷ்ணத்துக்கும் ஏற்றது.

✣ உடல் எடை குறைய விரும்புபவர்கள் உணவு உண்பதற்கு முன்பாக ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரை அருந்த வேண்டும்.

எலுமிச்சை பழச் சாறை தினம் அருந்த உடல் மெலிந்து ஆரோக்கியம் கூடும்.

ஆப்பிளைத் தோலுடன் சாப்பிடுவதே நல்லது.

★ பழநியம்மாள் என்ற எண்பது வயதுப் பெண்மணி சொல்கிறார் - என் கணவருக்கு வெகு காலம் முன்பு இராஜ பிளவை முதுகிலே வந்தது. குணப்படுத்தவே முடியாது என்று வைத்தியர்கள் கைவிட்டு விட்டார்கள். ஆனை மலை மூலிகை வைத்தியர், தேன், சுண்ணாம்பு, வேப்பிலைக் கொழுந்து, குப்பை மேனி இலை இவற்றைக் குழைத்துப் போட்டார். ஒரே மாதத்தில் ரணம் ஆறி விட்டது. ஒரு ஆழாக்கு அரிசி கொட்டலாம் போலப் பள்ளம் ஆறி, அதற்குப் பின் பத்து வருடம் உயிரோடு இருந்தார்.



★ ஓட்டலில் மட்டும் பூரி எவ்வளவு உப்பலாக இருக்கிறது என்று மனத்திற்குள் நினைக்காதவர்கள் இருப்பது அபூர்வம். நம் வீட்டுப் பூரியும் அதை மிஞ்ச, நாம் செய்ய வேண்டியது, ஒவ்வொரு கப் ஆட்டாவிற்கும் ஒரு ஸ்பூன் ரவையைக் கலக்க வேண்டும். கடைசி வரை, டி.வி. சிறுவன் உருட்டித் தள்ளும் பூரியாக, தட்டில் கண்சிமிட்டும்.

★ பாகற்காய் வயிற்றுப் பூச்சிகளை நீக்கும்.

பயறு வகைகளில் பச்சைப் பயறு வகை சிறந்தது.

வளரும் பருவத்தினருக்கு வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு சிறந்த உணவு.

★ முளைக் கீரை பசியை உண்டு செய்வதன் மூலம் சீரான சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

முருங்கைக் கீரை, வாரம் ஒரு முறை ஒரு கைப்பிடி உணவில் சேர்த்து வர கண்களுக்கு நல்லது.

கொத்துமல்லி இரத்த சுத்தி செய்வது.

★ 'பவர்கட்'டின் கைங்கர்யம் ஜன்னலில், டேபிளில் தரையில் என்று மெழுகுவர்த்தியின் பொட்டுக் கோலங்கள். அழியாத கோலங்கள். காலி டப்பாக்களில் மணலை நிரப்பி, பின் வத்தியை அதில் செருகி வையுங்கள். இஷ்டப்பட்ட இடங்களுக்குத் தூக்கிச் செல்லலாம்.

★ ஆமவடை, அடை போன்ற பலகாரங்களுக்கு ஊறவைத்த பருப்பு அரிசி வகைகளை சற்று கரகரப்பாக அரைக்க வேண்டும். மிக்ஸியில் காய்கறிகளைத் துண்டாக்கவும் தேங்காய் பத்தைகளைத் துண்டிக்கவும் இரண்டு கைகள் மட்டுமே உள்ள பிளேடு இருக்கும். இந்த பிளேடைப் போட்டு அரைக்கும் போது பருப்பு, மற்றும் அரிசி (ஊறியவை) கரகரப்பாக அரைபடும். எவ்வளவு நேரம் அரைத்தாலும் மை போல் மசியாது.

★ முட்டைக் கோஸ் அல்சர் நோய்க்குச் சிறந்த உணவு.

வெண்டைக்காயில் உள்ள பாஸ்பரஸ் சத்து புத்தியைக் கூர்மையாக்குகின்றது.

தினமும் ஒரிரு துண்டுகள் நெல்லிக்காய் உண்ணுபவர் அனைவரும் செயலாற்றல் திறமையில் ஔவையாரே.

★ மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிக்கும் வழக்கம் உள்ளவர்களின் ஆடைகளும், துண்டுகளும் மஞ்சள் நிறமாகி விட்டால், அந்தத் துணிகளை வெயிலில் சிறிது நேரம் போட்டுப் பாருங்கள். மஞ்சள் மாயமாக மறைந்து விடும்.

★ திருவிழா மற்றும் நம் உறவினர் திருமணம் (அ) சுற்றுலா போய் விட்டு வந்தவுடன் நம் ஸூட்கேசிலுள்ள துணிகளை பீரோ துணிகளோடு கலக்காமல், வெய்யிலிலோ (அ) சுத்தம் செய்தோ உள்ளே வைக்கவும். அதுவரை துணிகளைத் தனியே வைக்க வேண்டும். ஏனெனில் பல இடங்கள் சென்று வந்ததால் நோய் பரவ ஏதுவாகும்.

★ காஸ்கெட் சரியில்லாமலோ, வேறு காரணத்திலோ குக்கரில் சாதம் வழிந்து விடும். அந்த சாதத்தை வீணாக்காமல் அத்துடன் உப்பு, மிளகாய்த்தூள், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து உருட்டி சிறு சிறு உருண்டைகளாக வெய்யிலில் காயவைத்து எண்ணெயில் பொறித்துச் சாப்பிட்டால் வாயில் கரைந்து ருசியான மாலை நேர நொறுக்குத் தீனியாக பயன்படும்.



✳ பச்சரிசி உணவை விட புழுங்கலரிசி உணவே சிறந்தது.

அகத்திக் கீரை உடல் உஷ்ணத்தைச் சீராக்கும். மனம் உறுதியும், சாந்தமும் பெறும்.

புதினா ஜீரண சக்தியும், இரத்த சுத்தியும் செய்யவல்லது. ஓரிரு இலைகளை முகத்தில் தேய்க்க முகம் பளிச்சிடும்.

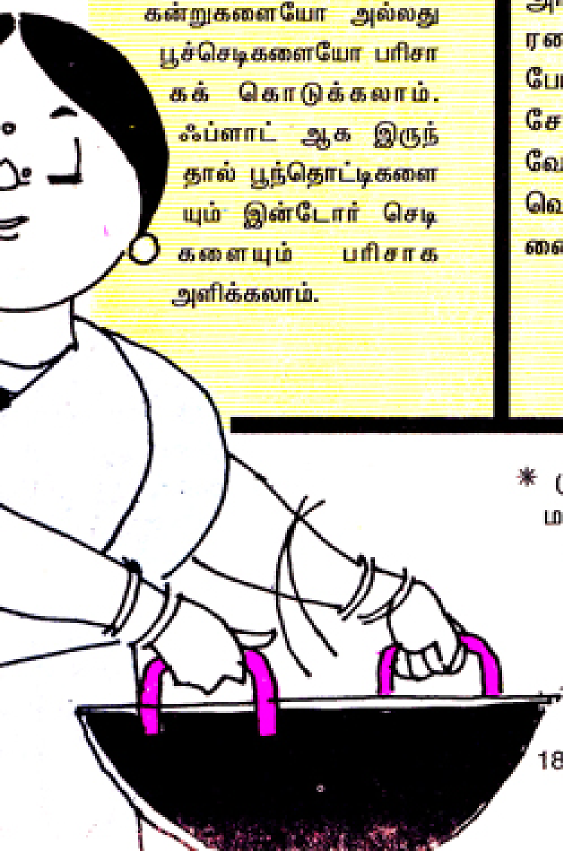
பசலைக் கீரை உணவில் வாரமிருமுறை அவசியம் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

வெந்தயக் கீரை சர்க்கரை நோயை நன்கு கட்டுப்படுத்தும்.

✳ அவசரமாக வேலை செய்யும் போது நமது உடையில் எண்ணெய் கொட்டி விடலாம். அந்த எண்ணெய்க் கறையைப் போக்க உடனடியாக எண்ணெய் கொட்டியிருக்கும் இடத்தில் விபூதியைப் பூசி ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள். அதன் பின் சோப் போட்டு அலசினால் எண்ணெய் இருந்த இடம் தெரியாது போய் விடும்.

✳ சுற்றுப்புறச் சூழல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமானால் மரம் வளர்க்க வேண்டும். ஆகவே கிரகப்பிரவேசத்திற்கு செல்வோர் பரிசுப் பொருளாக மரக் கன்றுகளையோ அல்லது பூச்செடிகளையோ பரிசாகக் கொடுக்கலாம். ஃப்ளாட் ஆக இருந்தால் பூந்தொட்டிகளையும் இன்டோர் செடிகளையும் பரிசாக அளிக்கலாம்.

✳ தயிரிலிருந்து வெண்ணையைப் பிரித்து எடுக்கும் போது, உடனே அதைப் பழைய வெண்ணெய்க் குவியலுடன் சேர்க்கக் கூடாது. மாறாக அரித்தெடுத்த வெண்ணெயை சாதாரணத் தண்ணீரில் கொஞ்ச நேரம் போட்டு வைத்திருந்து பிறகுதான் மற்ற சேகரித்த வெண்ணெயுடன் சேர்க்க வேண்டும். இதனால் இப்படிச் சேகரித்த வெண்ணெயில் காணப்படும் துர்வாசனையை அகற்றி விடலாம்!



✳ முட்டைக்கோஸ் கறிக்கு, அரிவாள் மணையிலோ, கத்தியாலோ நறுக்குவதை விட காரட் சீவியில் சீவுவது எளிது. பார்க்க 'யூனிபார்மாகவும்' பொரியல் ருசியாகவும் இருக்கும். வேகும் நேரம் குறைவு.

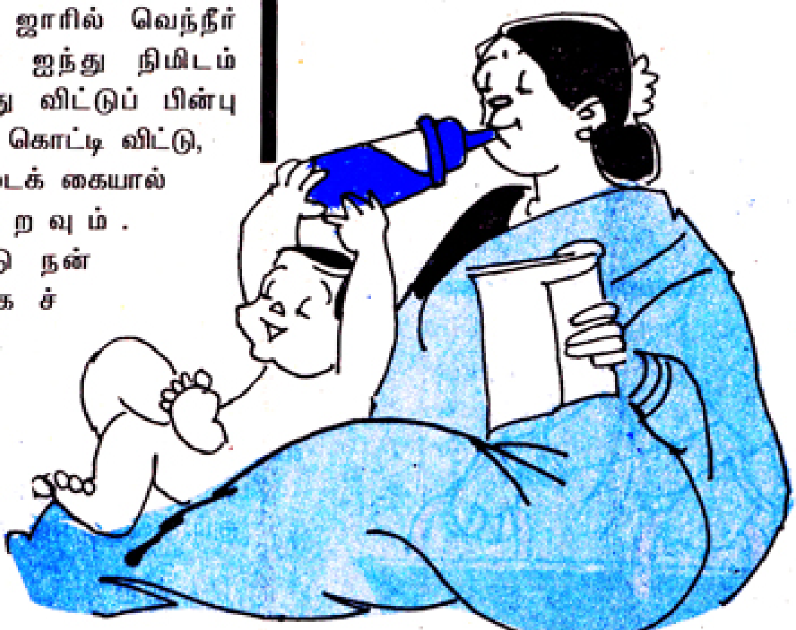
* குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவை அரை நிமிடத்திற்கு மேல் திறந்து வைக்கக் கூடாது! அடிக்கடி கதவைத் திறந்து மூடுவதால் உள்ளேயுள்ள குளிர் சீதோஷ்ண நிலை மாறி வெளி வெப்பநிலை உள்ளே சென்று குளிர்சாதனப் பெட்டியின் சீரான வெப்ப நிலையை மாற்றி விடும். அத்துடன் உள்ளே வைக்கப் பட்டுள்ள பொருட்கள் வாடவும் அழுகவும் கெட்டுப் போகவும் கூடும்.

* Fixed Blade உள்ள மிக்ஸி ஜாரில் சில சமயங்களில் பிளேடு நகராமல் இறுகிக் கொண்டு விடும். மிக்ஸி வைத்தால் புஷ் தான் எரியும். அதற்காகக் கடைக்கு தூக்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டாம். பிளேடு முழுகும் அளவுக்கு ஜாரில் வெந்நீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் வைத்து விட்டுப் பின்பு நீரைக் கொட்டி விட்டு, பிளேடைக் கையால் சுழற்றவும். பிளேடு நன்றாகச் சுற்றும்.

* 'வெஜிடபிள்' சாலட் செய்யும் போது அதிகமாக நீர் விட்டுக் கொள்ளும். சில 'பிரட்' துண்டுகளைப் போடவும். நீர் உறிஞ்சிக் கொள்வதுடன், தனி ருசியும் கிடைக்கும்.

* புதிதாக டிகாக்ஷன் போட்டுக் காப்பி கலந்த மாதிரி எப்போதும் இருக்க வேண்டுமா? அடுப்பில் டிகாக்ஷனை ஒருபோதும் நேரடியாகச் சூடுபடுத்தக் கூடாது. பாலை நன்கு சுடவைத்து நுரை வரும் வரை ஆற்றி டிகாக்ஷனை விட்டுச் சர்க்கரையைப் போடுங்கள். பேஷ்... பேஷ், ரொம்ப நன்னா இருக்கு என்று சொல்ல வைக்கும்.

* ஆரோக்கியம் தேவையா - சற்றுப் பசியுடனே உணவை முடித்து விடுங்கள்.
மதியம் உண்டபின் சற்று காலாற நடக்க வேண்டும்.



❖ தலையணையின்றிக் கைகளை மடித்துக் கொண்டு தலைக்கு வைத்துச் சமதரையில் படுத்து ஓய்வு எடுப்பதால் இடுப்பு வலி, முதுகுவலி மாறி விடுகின்றன. இந்தப் பயிற்சியினால் உடல்வலி மாறிச் சுறு சுறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

❖ ஹாட் பேக்கில் (ஈரம் இல்லாமல்) கறிவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு மூடி வைத்தால் (இறுக்கமாக) வாடாமல் இரண்டு நாட்கள் ஆனாலும் அப்போது பறித்தது போலவே இருக்கும்.

❖ வயிற்றுப்போக்கு உடனடியாக நிற்க, வயிற்றுப் போக்கினால் அவதிப்படுகிறவர்கள், ஒரு ஸ்பூன் டீத்தூளை அரை டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு வடிகட்டி கிடைக்கும் டிகாஷனுடன் சிறிதளவு எலுமிச்சைப் பழச்சாறைக் கலந்து குடிக்க அதிசயத்தக்க வகையில் வயிற்றுப் போக்கு உடனடியாக நிற்கும்.

❖ தானியங்களை முளை கட்டி உண்பது மிகவும் புரதச் சத்து நிறைந்தது. இதோ முளை கட்டுதலுக்கு ஓர் எளிய வழி. முளை கட்ட வேண்டிய பயிறு வகைகளை எட்டு மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்து, பின்னர் தண்ணீர் வடிய விட்டு, ஹாட்பேக்கில் போட்டு மூடி வைத்து அடுத்த நாள் திறந்து பார்த்தால் அழகிய முளை கட்டிய தானியம் ரெடி.

❖ வெளியூர்களுக்குப் பஸ்ஸில் செல்லும் போது கைவசம் இரண்டு மூன்று ஸ்டிராக்களை எடுத்துச் சென்றால் தண்ணீர் தாகம் எடுக்கும் போது பாட்டிலில் இருந்து தண் ணீர் குடிக்கச் சௌகரியமாய் இருக்கும்.

❖ தோசை மாவு குறைவாக இருந்தால் அந்த அளவிற்கு அரிசி மாவு சேர்த்துத் தேங்காயைப் பூ போல் துருவிக் கொட்டுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேருங்கள். கொஞ்சம் தண்ணீ ராகக் கரைத்து ஆப்பம் ஊற்றுங்கள். பூப் போன்ற ஆப்பம் ரெடி.

❖ நாம் கஷ்டப்பட்டு மனச்சாட்சிக்கு நியாய மாகப் பக்தி சிரத்தையுடன் உழைத்தாலன்றி வெற்றி பெற முடியாது. ஆசை இருந்தால் மட்டும் போதாது. லட்சியத்தில் பக்தி வேண்டும். பெரும் முயற்சிகள் அனைத்திற்கும் சிரத்தை தேவை.

- ராஜாஜி

❖ எல்லாம் வேடிக்கைதான்! நமக்கு நடக்காமல் மற்றவர் களுக்கு நடக்கும் வரை.

- வி. ரோஜர்ஸ்

❖ வெயில்... வெயில்...
தாகம்... தாகம்...
நா... வறண்டு, வறண்டு
போகிறது.
சில்...லென்று... தண்ணீர்...
அடிக்கடி குடிக்கிறீர்கள்.
ஆனால்... ஒன்று தெரியுமா
உங்களுக்கு...?
பல தம்ளர் 'சில்'
நீர் பருகுவதற்குப் பதில்
ஒரு தம்ளர் வெந்நீர்
குடித்தால் அடிக்கடி
தாகம் எடுக்காது!

❖ நதியைக் கடக்கும் வரையில் முதலைகளை முறைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.



அன்னையின் அரவணைப்பில் குழந்தை வளரும்... அன்னை பூமியின் அரவணைப்பில் உங்கள் பணம் வளரும்.

அறிமுகம்

அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்ஸ்

சிறப்பம்சங்கள்

- மிக குறைந்தபட்ச. ரூ. 3,000/- முதலீடு.
- வருடத்திற்கு, வரிவிலக்குடன் கூடிய உத்தரவாதமான 20% விவசாய வருமானம் - 5 வருடங்களுக்கு, பின்தேதியிட்ட 'செக்'குகளாக.
- மொத்த முதலீடும் 5 வருடங்களுக்குப் பிறகு, பின்தேதியிட்ட 'செக்'காகத் திருப்பித் தரப்படும்.
- 20 வருடங்களுக்குப் பிறகு, குறைந்தபட்சமாக ரூ. 75,000/- மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட 0.85 க்யூபிக் மீட்டர் (30 க.அடி) தேக்குமரம் போனஸ்.

200% வருமானம் பின்தேதியிட்ட செக்குகளாக.

ரூ. 3,000 கொடுத்து அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட் ஒன்றில் முதலீடு செய்தால், 27.9 ச.மீ. (300 ச. அடி) பரப்புள்ள நிலம் ஐந்தாண்டுகளுக்கு உங்களுக்குக் குத்தகைக்கு தரப்படும். இந்நிலத்தில் பயிராகும் பொருள்கள் மூலம் உத்தரவாதமான 20% வருட வருமானம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் - ரூ. 600/- வீதம் ஐந்து பின்தேதியிட்ட செக்குகளாக உங்கள் முதலீடான 3,000 ரூபாயும் பின் தேதியிட்ட செக்காகத் திரும்பக் கிடைக்கும்.

100% வரிவிலக்கு பெறும் விவசாய வருமானம்

பழங்களும், காய்கறிகளும் பயிரிட உங்கள் குத்தகை நிலம் பயன்படுத்தப்படும். எனவே உங்கள் வருமானம் முழு வரிவிலக்கு பெறுகிறது.

ரூ. 75,000 தேக்கு மரம் போனஸ்

நீங்கள் முதலீடு செய்யும் ஒவ்வொரு அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுக்கும், 20 ஆண்டுக்கால முடிவில், ரூ. 75,000 குறைந்த பட்சமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட, 0.85 கன மீட்டர் (30 க. அடி) தேக்குமரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

- அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுகளை எளிதாக இன்னொருவருக்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- எந்தக் காலத்திலும் முதலீடு செய்பவர் திட்டத்திலிருந்து விலகிக் கொள்ளலாம்.
- எல்லா விசா/மாஸ்டர் கார்டுகள் ஒப்புக் கொள்ளப்படும்.
- திட்டம் 'A'க்கு மட்டுமே தவணை முறை வசதி. ஒரு அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுக்கு, மாதம் ரூ. 600/- ஆக 4 மாதத்திற்குச் செலுத்த வேண்டும்.

அனுபவ் பிளாண்டேஷன்ஸ் லிமிடெட்

முதலீட்டைப் பயிரிடுங்கள்

11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017.
☎போன்: 8254155, 8282833, 8282629. ☎பேக்ஸ் 044-8284967.
பம்பாய் • டெல்லி • கல்கத்தா • பெங்களூர் • கோச்சி • ஹைதராபாத்

திட்டம்	யூனிட் எண்ணிக்கை	முதலீட்டுத் தொகை (ரூ)	5 ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டு தோறும் உத்தரவாத வருமானம் (ரூ)	5 ஆண்டு முடிவில் திருப்பப் பெறும் தொகை (ரூ)	போனஸ்: தேக்குமர எண்ணிக்கை	போனஸ்: உத்தரவாத தேக்குமர அளவு (க.மீட்டர்)	போனஸ்: எதிர்பார்க்கப்படும் வருமானம் (20 வருட முடிவில்)** (ரூ)
A	1	3,000	600	3,000	1	0.85 (30 க.அடி)	75,000
B	5	15,000	3,000	15,000	7	5.95 (210 க.அடி)	5,25,000
C	10	30,000	6,600	33,000	14	11.89 (420 க.அடி)	10,50,000
D	30	90,000	21,000	1,05,000	45	38.23 (1350 க.அடி)	33,75,000

** 20 வருடங்களுக்குப் பிறகு எதிர்பார்க்கப்படும் விலையான கனமீட்டருக்கு ரூ. 88,300/- (ரூ. 2500/- க.அடிக்கு) என்ற அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டது.



பராமரிப்பின்றி வாடுகிற கூந்தலுக்கு அழகுண்டோ?

உங்கள் கூந்தல் பராமரிப்பின்றி வாடுகிறதா என்பதைக் கண்டறிய இதோ ஒரு சுலபமான வழி. குளித்த பிறகு தலை வாரும்போது சிக்குகள் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். சிக்குகள் இருந்தால் கூந்தல் வலுவற்றும், பராமரிப்பின்றி வாடுவதாகவும் அர்த்தம்.



ஜோஸலின்
ஃபிலிம் ஹேர் ஸ்டைலிஸ்ட்

இந்நிலை கூந்தலை சோப்பாலும், சாதாரண ஷாம்பூக்களாலும், மற்ற சாதாரண பொருட்களாலும் கழுவுவதால் கூந்தலின் இயற்கை நலன்களும், ஈரப்பதமும் வற்றிப்போய் ஏற்படுகிறது. மேலும் கூந்தலை சாதாரண பொருட்களால் கழுவும்போது அழுத்தித் தேய்ப்பதால் அது சேதமடையவும் கூடும்.

ஆனவே சிக்குகளை சீப்பால் சீவி எடுக்க முயற்சிக்காதீர்கள். வலுவற்ற முடிகள் அதனால் உடைந்து போகக்கூடும். அதற்குப்பதில் கூந்தலுக்கு அளியுங்கள் :

புதிய ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனர்
கூந்தலுக்கு விசேஷ ஊட்டு

புதிய ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர் வாஷ் கண்டிஷனர், குளித்த பிறகு கூந்தலுக்கு பராமரிப்பு தேவைப் படும்போது செயல்புரியும். சிக்குகளை இதமாய் அகற்றி, கூந்தல் சேதமடையாமல் பாதுகாத்து மென்மையாகவும், அழகாகவும் ஆக்கும்.



குளித்த பிறகு கூந்தலிலுள்ள அதிகப்படி நீரை பிழியவும். தேவையான அளவு ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனர் எடுத்து கூந்தல் முழுவதும் தடவவும். நுரைவராது.



இரண்டு நிமிடம் நியூட்ராசேர் நலன்களை கூந்தல் எடுக்க விடுங்கள்.



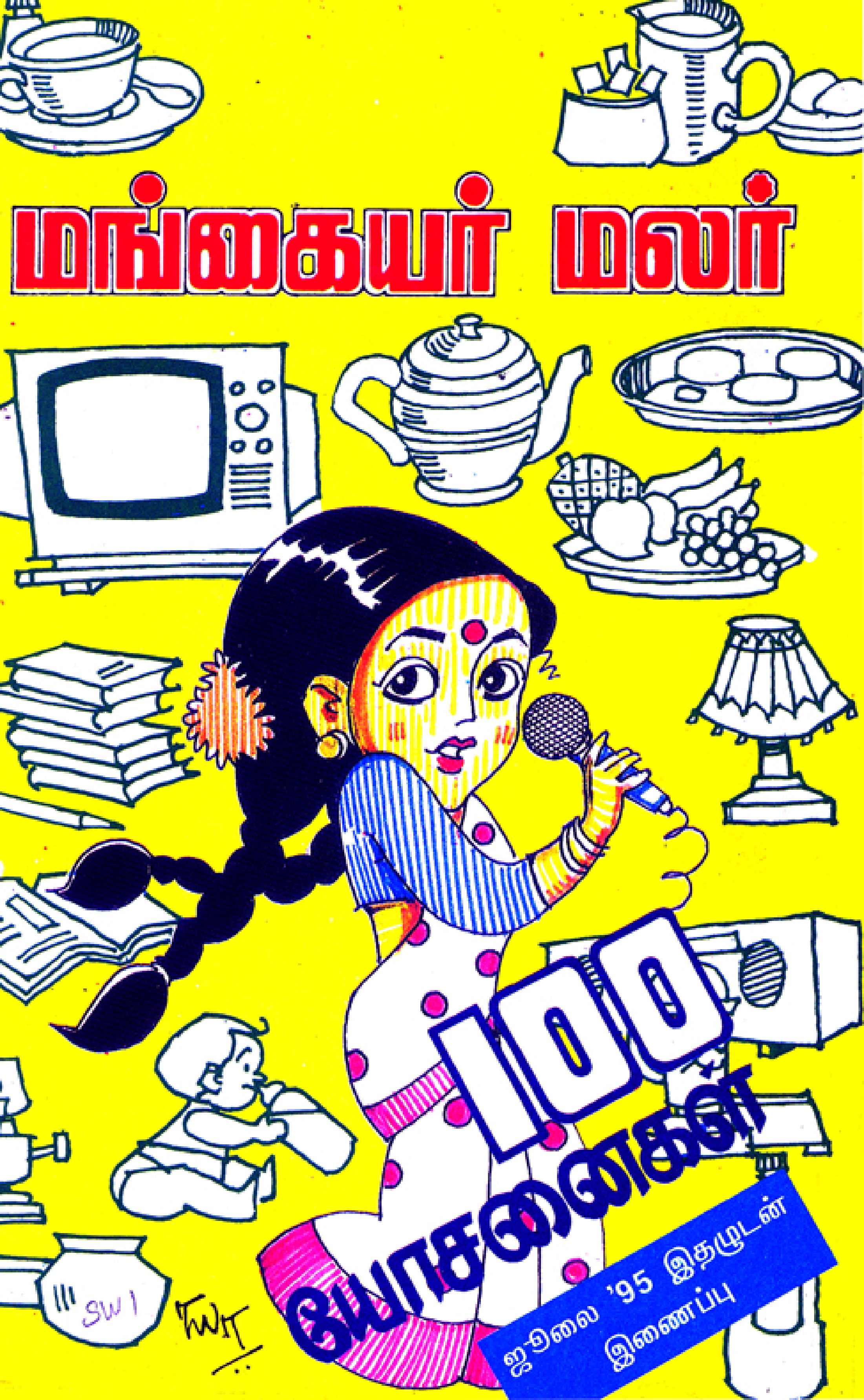
பிறகு அலசுங்கள். நன்கு பராமரிப்பு பெற்ற கூந்தல் தொட்டால் வழுவழுப்பாக இருக்கும். டவலால் தலையை தட்டி லேசான ஈரத்தில் சீவவும். இப்போது முடி உடைந்துவிடும் என்கிற கவலை வேண்டாம். கூந்தல் சிக்கு அற்றும், வலுவாகவும், நல்ல பராமரிப்பு பெற்றும் இருக்கும்.



பிறகு வழக்கம்போல் கூந்தலை காய வைக்கவும். ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனரின் நலன்கள் கழுவிய பின்னரும் நீண்ட நேரம் கூந்தலில் தங்கும். அதனால் கூந்தல் சிக்குகளற்றும், வலுவாகவும் இருக்கும்.

இதமாய் தழுவும் மென்மை. இதுவரைக் கண்டிராத அழகுடன் திகழும் கூந்தலைப் பெற நேரம் வந்து விட்டது.

ரூ. 2/- விலையுள்ள சிக்கனமான சாஷேயைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.


மங்கையர் மலர்
100 யோசனைகள்
ஜூலை '95 இதழுடன் இணைப்பு



மதர்ஸ் ரெஸிபி ஊறுகாய் காலம் மதித்து போற்றி வந்த முறையில் பொறுமையோடும் அன்போடும் தயாரிக்கப்படுகிறது. புத்தம் புது தோட்டத்து கனிகள் காய்கறிகள் மற்றும் சிறந்த வாசனைப் பொருட்கள் இவை பக்குவப்பட்ட நிலையில் கலக்கப்படுவதால் ஊறுகாய் வீட்டில் செய்யப்பட்டதைப் போலவே மணமும் சுவையும் கூடியதாக விளங்குகிறது.

நாங்கள் எப்போதும் நீருடன் எண்ணெய் கலப்பதில்லை. பதனப்படுத்தவும் மணம் தரவும் ஒருபோதும் செயற்கைப் பொருட்களை சேர்ப்பதுமில்லை மேலும் பக்குவப்படுவதற்கு முன் நாங்கள் விற்பது மில்லை. எனவேதான் ஒவ்வொரு ஜாடி மதர்ஸ் ரெஸிபி ஊறுகாய்தோறும் சரித்திரம் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

அதே பண்டை மணம், அதே நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் சுவை. அன்பில் திளைப்பதைப் போலவே அனுபவத்தில்திளைத்து உருவான ஓர் ஊறுகாய்.

அமெரிக்கன் ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் லிட். வழங்கும் ஒரு தரமான தயாரிப்பு.

Mother's
RECIPE

எமது ஊறுகாய் யாவும் பழம் பாரம்பரிய முறையில் பொறுமையுடன் தயாரிக்கப்பட்டவை.

மதர்ஸ் ரெஸிபி வழங்கும் ஊறுகாய் அணிவரிசை : மாங்காய் • எலுமிச்சை • மிக்ஸட் • காரட் மற்றும் மிளகாய் • பச்சை மஞ்சள் • மிளகாய் • சாட்பட்டா • மேத்தியா குண்டா • நிரப்பிய சிவப்பு மிளகாய் • பச்சை மிளகு • பூண்டு • காட்கி • கன்டோ • இனிப்பு மாங்காய் • இனிப்பு எலுமிச்சை • பார்ங்கா

FOREFRONT/ TAM

SUPPLEMENT TO MANGAYAR MALAR JULY
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspapaer in Sri Lanka

லியோவின் சுவை...
காலத்தை வென்ற ரசனை இதுவே.

லியோ காபி - தோட்டப் பயிர்களில் 60 ஆண்டுகளுக்கு மேல் காபி பயிரிடுவதில் முன்னணியில் இருப்பவர்கள் வழங்கும் தரமான காபி.

காபிக்கொட்டைகள் மிகவும் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. நன்கு வறுத்து, தங்கள் முன்னிலையில் நவீன கிரைண்டர் மூலம் உடனுக்குடன் அரவை செய்து தரப்படுகிறது. செறிவான தூய காபியின் அசல் மணமும், சுவையும் மாறாமல் அப்படியே இருக்கவும் விஷேச கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

இவையும் கிடைக்கின்றன :
எங்களுடைய சொந்தத் தோட்டத்தில் விளைந்த மிளகு மற்றும் ஏலக்காய் - தோட்டத்துப் புதுமையுடன்......





லியோ காபி கிரைண்டிங் ஒர்க்ஸ், 16, தெற்கு மாட வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004.


Sunsilk
AFTERWASH
CONDITIONER
WITH NUTRACARE
Sunsilk
CONDITIONER
WITH NUTRACARE
ஸன்ஸில்க்
ஆஃப்டர்வாஷ்
கண்டிஷனர்
நியூட்ராகேர் உள்ளது.
"இதமாய் தழுவும் மென்மை இதுவரைக் கண்டிராத அழகான கூந்தல்."
தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டும் கிடைக்கிறது.

HTA.2963.95